

André Dahinden

# Jouer du didgeridoo en guise de traitement alternatif du syndrome d'apnée du sommeil



Compte rendu d'atelier<sup>1</sup> du congrès Wonca-Europe 2009 à Bâle

C'est sous ce titre que des chercheurs de l'Université de Zurich et de la Höhenklinik Wald ont publié dans le numéro de Noël 2005 du BMJ les résultats d'une étude menée sur 25 patients souffrant d'apnée du sommeil [1]. Quatorze d'entre eux ont appris à jouer du didgeridoo, tandis que les onze autres formaient le groupe de contrôle.

Les résultats ont été très positifs. J'ai lu cet article parce que le mot «Didgeridoo» dans le titre avait éveillé ma curiosité. Quelques mois plus tard, j'ai trouvé au courrier une offre de cours pour apprendre à jouer du didgeridoo médical. Comme je ronfle moi-même, je me suis inscrit au cours et j'ai réussi à convaincre deux collègues qui ronflent également de me rejoindre.

La formation était assurée par Alex Suarez. Ayant lui-même souffert d'une lourde apnée du sommeil, il ne parvenait plus à supporter le masque.

A la recherche de possibilités de traitement alternatives, il est tombé par hasard sur le didgeridoo. Après deux mois de pratique de cet instrument, son apnée du sommeil était guérie. Le professeur Otto Braendli du Wald-Spital en fut si impressionné qu'il lança l'étude précitée.

Notre cours se déroulait sur deux après-midi avec un intervalle d'un mois. Nous avons appris à utiliser cette colonne sonore pour masser la musculature du palais et du pharynx et avons joué cinq fois 25 minutes par semaine pendant quelques semaines. Peu de temps après, les ronflements ont cessé aux dires de nos épouses. S'étaient-elles peut-être endormies à l'écoute de nos sons relaxants? Le succès était durable. Tous les deux ou trois mois, ma femme me met en garde: il serait peut-être temps que tu re joues du didgeridoo. Après deux ou trois séquences de jeu, les ronflements disparaissent à nouveau pendant deux mois. La pratique elle-même est à la fois relaxante et stimulante.

Lors du congrès Wonca à Bâle, Alex Suarez a initié les collègues à cette forme de traitement passionnante, dans le cadre de quatre ateliers. L'étude menée par Otto Brändli fut présentée et comparée à des travaux brésiliens qui ont également débouché sur une amélioration du ronflement et de l'apnée du sommeil, grâce à un entraînement ciblé de la musculature du palais encadré par des lo-

**La pratique elle-même est à la fois relaxante et stimulante.**



Figure 1

Des personnes intéressées pratiquent le didgeridoo pendant l'atelier.

gopèdes, mais au prix d'un effort beaucoup plus important (une heure par semaine avec le logopède pendant huit semaines) [2]. Les collègues ont eux-mêmes pu expérimenter l'instrument durant l'atelier. Les sons graves ont conféré une atmosphère particulière à la salle de cours.

Certains de mes patients ont suivi l'un des cours d'Alex Suarez et se sentent beaucoup mieux depuis, ne ronflent quasiment plus et sont moins fatigués.

Les personnes intéressées trouveront des offres de cours (une formation en ligne est également possible) et de plus amples informations sur [www.asate.ch](http://www.asate.ch).

## Références

- 1 Puhan MA, Suarez A, Lo Cascio C, Zahn A, Heitz M, Braendli O. Didgeridoo playing as alternative treatment for obstructive sleep apnoea syndrome: randomised controlled trial. *BMJ*. 2006;332:266-70.
- 2 Guimarães KC et al. Effects of Oropharyngeal Exercises on Patients with Moderate Obstructive Sleep Apnea Syndrome. *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*. 2009;179:962-66.

Correspondance:  
Dr André Dahinden  
1a, rue du Tempé  
2520 La Neuveville  
[praxis.dahinden@hin.ch](mailto:praxis.dahinden@hin.ch)

<sup>1</sup> A simple way to treat a complex problem: medical didgeridoo playing against sleep apnoea and snoring, atelier d'Alex Suarez et André Dahinden lors de la Wonca Europe conference 2009 à Bâle