



[Centrale pub pour tous les sites Internet - Faites connaitre votre entreprise, votre commerce!](#) :: Your Favorite Site

Apnées du sommeil : utilisez des coussins pour diminuer les arrêts respiratoires

<https://www.actualites-news-environnement.com/34247-apnees-du-sommeil-utilisez-des-coussins-pour-diminuer-les-arrets-respiratoires.html>

Sachez qu'il est possible pour vous de réduire les apnées du sommeil après l'accouchement, en surélevant la partie supérieure du corps avec des coussins. Les femmes enceintes ou celles ayant accouché courent davantage le risque de souffrir d'apnées obstructives du sommeil. Selon une étude, un bon moyen de réduire l'obturation des voies respiratoires, et donc les apnées du sommeil, est de dormir en surélevant la partie supérieure du corps. Pour ce faire, des coussins peuvent être utilisés.

Sachez qu'il est possible pour vous de réduire les apnées du sommeil après l'accouchement, en surélevant la partie supérieure du corps avec des coussins. Les femmes enceintes ou celles ayant accouché courent davantage le risque de souffrir d'apnées obstructives du sommeil. Selon une étude, un bon moyen de réduire l'obturation des voies respiratoires, et donc les apnées du sommeil, est de dormir