Jacques Cazan est l'auteur du livre " **Comment j'ai cessé de ronfler** ". Dans son ouvrage, Monsieur Cazan détaille une méthode totalement naturelle, pour reprendre le contrôle de sa nuit.

"J'avais le problème du ronflement, nous confie Monsieur Cazan. Cette situation commençait à fatiguer mon épouse, je culpabilisai, j'ai donc décidé de chercher des solutions. Après avoir essayé des sprays, je me suis renseigné sur la chirurgie. J'étais à la recherche d'un procédé efficace, mais pas aussi lourd qu'une chirurgie, qui d'après la littérature ne donnait pas forcément entière satisfaction pour chaque cas.

Écoutez l'interview intégrale de monsieur Jacques Cazan (8mnts53) sur Radio Info Santé

Finalement, j'ai compris que l'arrêt du ronflement passait par un raffermissement du voile du palais. Dès lors, j'ai imaginé un protocole et des exercices de travail pour le redynamiser en le remusclant. Ma méthode est naturelle et active, nous sommes dans une démarche de reprise d'estime de soi.

Les résultats obtenus par cette méthode peuvent être rapides. Ces résultats vont être conditionnés par la rigueur de la personne, à savoir l'intensité, la fréquence et le suivi quotidien de son entrainement. Je tiens à souligner que cet entrainement n'est pas chronophage, puisqu'il est possible de s'entrainer tout au long de la journée, sur des sessions de quelques minutes, tout en faisant autre chose, et sans que notre entourage ne s'aperçoive que nous sommes en train de le faire.

Ma méthode fait aussi appel à notre subconscient, qui va nous aider à garder le contrôle de notre respiration et du tonus musculaire que nous avons travaillé. Pour cela, je m'adresse à lui avant de m'endormir, en sollicitant son aide afin d'en faire mon allier. Une fois couché, j'utilise alors la répétition de phrases positives, dont une qui consiste à dire (par exemple) : " Je demande à mon subconscient de veiller à ce que mon sommeil soit profond réparateur et silencieux".

De nombreuses personnes témoignent à ce jour, des résultats qu'elles ont obtenu en pratiquant la méthode de Jacques Cazan, qui a pour caractéristique d'être simple, et peu onéreuse.

Le livre de Jacques Cazan est disponible aux Éditions du Net et Éditions Dolcevita. Il a été traduit en Anglais et en Allemand.

Écoutez l'interview intégrale de monsieur Jacques Cazan (8mnts53) sur Radio Info Santé