COMMUNIQUÉ DE PRESSE

Paris, 14 octobre 2026

« Oreillers posturaux » : Fausses promesses, vrais dangers

Des publicités diffusées sur les réseaux sociaux présentent des « oreillers posturaux » comme une alternative à un traitement orthodontique ou à la prise en charge du ronflement. La Fédération Française d'Orthodontie (FFO) alerte sur ces allégations qui ne reposent sur aucune preuve scientifique et détournent les patients d'une consultation médicale.

Des promesses commerciales scientifiquement infondées

Ces campagnes marketing promettent des résultats chronométrés en affirmant agir dès la première nuit, faire disparaître les ronflements en 7 nuits et corriger la respiration par la bouche en 14 jours. Certaines vont encore plus loin en suggérant qu'un oreiller postural aurait la capacité de favoriser l'alignement dentaire et de corriger la position des mâchoires, laissant entendre qu'il pourrait ainsi éviter des traitements plus longs d'orthopédie dento-faciale, contraignants et coûteux, tels que la rééducation myofonctionnelle ou le port d'un disjoncteur palatin.

Or guider la croissance des mâchoires requiert des dispositifs orthodontiques adaptés, prescrits et suivis par un spécialiste et un oreiller n'en fait pas partie. Il peut rendre le sommeil plus confortable, mais il n'agit ni sur les dents, ni sur les mâchoires et ne remplace ni un diagnostic, ni un traitement. À la connaissance de la FFO, aucune étude clinique publiée ne démontre son efficacité sur l'alignement dentaire ou la position des mâchoires.

Le vrai risque : un diagnostic retardé

Le danger tient moins à l'oreiller qu'à ce qu'il remplace. L'achat repose le plus souvent sur un auto-diagnostic, sans examen clinique ni suivi. Pendant ce temps, le trouble à l'origine des symptômes n'est ni identifié ni traité.

- **Chez l'enfant et l'adolescent :** la correction des décalages des mâchoires s'appuie sur la croissance. Une consultation trop tardive peut laisser s'installer une malocclusion sévère, dont le traitement sera plus long, plus lourd.
- **Chez l'adulte :** ignorer l'origine d'un trouble pour le masquer avec un dispositif non certifié expose à l'aggravation de pathologies cervicales ou de dysfonctions articulaires (douleurs de la mâchoire, craquements…).

L'apnée du sommeil n'est pas une tendance, c'est une maladie

Ces campagnes publicitaires ciblent souvent les personnes qui ronflent ou dorment mal, donc potentiellement atteintes d'un syndrome d'apnées-hypopnées obstructives du sommeil (SAHOS). Cette maladie reste largement sous-diagnostiquée. Selon une étude menée sur plus de 20 000 adultes français, 3,5 % des adultes sont traités pour une apnée du sommeil, alors que près d'1 sur 5 présente un risque élevé sans être pris en charge [1].

[1] Balagny et al., *ERJ Open Research*, 2023, cohorte française CONSTANCES

Non traité, le SAHOS expose à une somnolence diurne, à un risque accru d'accidents et à des complications cardiovasculaires, notamment une augmentation du risque d'hypertension artérielle, d'infarctus du myocarde et d'accident vasculaire cérébral (AVC). Son diagnostic repose sur un enregistrement du sommeil prescrit par un médecin. Sa prise en charge est pluridisciplinaire et implique notamment le médecin traitant, le médecin du sommeil, l'ORL et l'orthodontiste. Changer d'oreiller ne remplace aucune de ces étapes.

Quand consulter ?

Certains signes doivent conduire à consulter plutôt qu'à acheter un accessoire :

- **Chez l'enfant :** respiration par la bouche, ronflements réguliers, sommeil agité, soif pendant la nuit, bouche sèche au réveil.
- **Chez l'adulte :** ronflements sonores et quotidiens, pauses respiratoires constatées par l'entourage, fatigue au réveil, somnolence dans la journée, surpoids.

Le médecin traitant, le chirurgien-dentiste ou l'orthodontiste sont les premiers interlocuteurs : ils orienteront si nécessaire vers un spécialiste du sommeil.

> *« Un oreiller peut améliorer le confort, mais il ne remplace ni un diagnostic ni un traitement. Devant ces signes, le bon réflexe est de consulter, pas de commander un produit en ligne »*, rappelle le **président de la Commission de communication de la FFO.**

A propos de la FFO, un acteur engagé pour mieux informer le grand public

À travers ses campagnes et outils pédagogiques, la Fédération Française d'Orthodontie informe le grand public et sensibilise à l'importance de consulter un spécialiste en Orthodontie pour garantir la bonne santé bucco-dentaire des patients de tous âges.

> *« Nous appelons à une plus grande sensibilisation des professionnels de santé, mais aussi du grand public, sur ces enjeux. Un traitement orthodontique réussi repose sur un diagnostic précis et sur plusieurs mois de travail d'équipe, qui garantissent la bonne santé globale de nos patients »,* conclut le **président de la Commission de communication de la FFO.**

Retrouvez tous les conseils et informations de la FFO sur notre site grand public Orthodontie et vous et sur nos réseaux sociaux.

Orthodontie et vous | @orthodontieetvous | @FFOrthodontie

Contacts Presse - Agence JIN

Vanessa Guicheron
vguicheron@jin.fr
06 60 03 09 62

Valentine Martin
vmartin@jin.fr
06 32 29 43 82