Jean-Paul Zuanon

Des refuges pour l'an 2000 ... et les **ronfleurs ?**

Nos refuges sont de plus en plus confortables. Les matelas y sont devenus douillets et les couvertures sentent bon, on peut même parfois dormir dans de beaux draps. Pourtant, à l'orée du XXIe siècle, un problème crucial reste encore sans solution.

Refuge Albert-Ier (2 706 m), massif du Mont-Blanc. CAF de Chamonix. Tél. : 04.50.54.06.20.
De mi-juin à fin septembre.
Gardiens : **Benoît Charrière** et **Josianne Tavernier,** Le Mont, 74310 Servoz. Tél. : 04.50.47.24.82.

La présence d'un ou plusieurs ronfleurs dans un dortoir suffit à empoisonner l'existence de tous les autres occupants, pour peu qu'ils aient le sommeil léger. Quel est le club ou le groupe de copains au sein duquel il n'existe pas un ou plusieurs spécimens de cette redoutable espèce ? Pourtant, le sujet reste tabou. La littérature alpine est à ce propos d'une grande discrétion. Quant à celui qui aurait le culot de poser ingénument la question « Au fait, y en a pas qui ronflent ? », il court le risque d'être catalogué comme intolérant ou oppresseur des minorités, au même titre que le naïf qui prétendrait aujourd'hui faire respecter la réglementation antitabac dans les lieux publics. Certes on ne saurait interdire l'accès des refuges aux ronfleurs (ce qui risquerait d'entraîner parfois une sérieuse baisse des recettes...) mais on pourrait limiter les dégâts. La solution proposée ici en vaut bien d'autres.

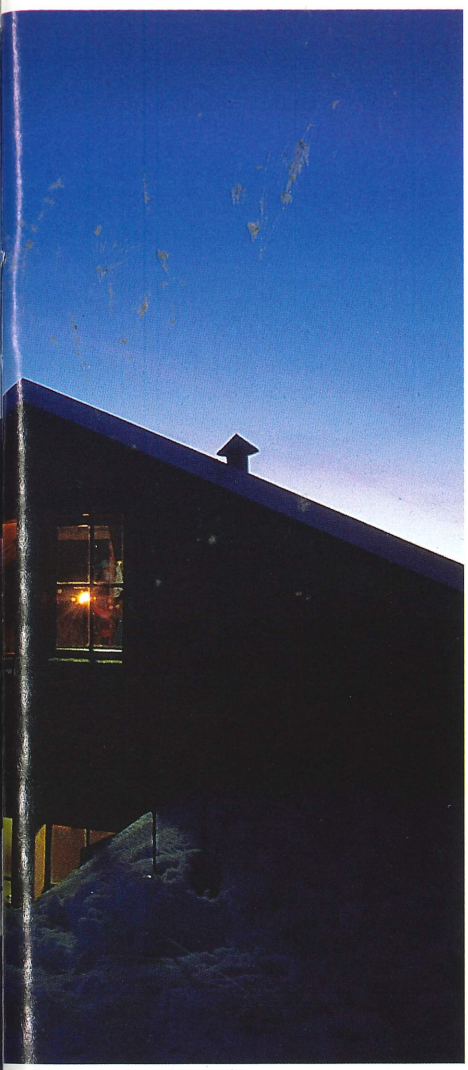
Pour une échelle de cotation

Il existe une cotation des difficultés en escalade, une autre en ski-alpinisme. On a défini une échelle de risques d'avalanches. Rien de semblable n'existe pour les ronfleurs, si bien qu'on en reste à une vision manichéenne du monde : aujourd'hui, il y a ceux qui ronflent et ceux qui ne ronflent pas. Ce serait pourtant simple d'arriver à une plus grande précision, basée sur trois variables :

- l'intensité du phénomène (faible ou bruyant ?),
- sa continuité,
- sa fréquence (une nuit de temps en temps ou de façon systématique ?).

En combinant ces trois éléments, on peut suggérer une échelle à cinq niveaux :

- **Niveau 1** (en montagne, tout le monde le dit, le risque zéro n'existe pas...). Individu généralement silencieux. Laisse exceptionnellement échapper quelques



Mario Colonel

« pfff » sans suites, au pire un chuintement de chasse d'eau qui fuit légèrement.

• **Niveau 2.** Individu peu actif. Ses accès de ronflement sont rares et de courte durée. Ils dépendent généralement de conditions défavorables mais passagères (rhume, fatigue, inconfort) et alternent parfois avec des « coinçages de bulle ». Un léger coup de coude suffit généralement à ramener le silence.

• **Niveau 3.** Le ronflement devient bien formé. Les deux temps d'inspiration (RRR) et d'expiration (PCHHH ou PFFF) sont bien dissociés et parfaitement articulés. Le phénomène reste sporadique (une nuit de temps à autre) et discontinu. Il peut cependant être tenace. Seuls des coups (coude, genou, pied) ou des jets d'objets divers (mais non contondants) peuvent restaurer temporairement un semblant de calme.

• **Niveau 4.** Comme pour le niveau 3 mais en pire. La machine infernale se met en route toutes les nuits et il est très difficile de l'arrêter. Seules des méthodes de défense passive (boules Quiès) sont envisageables.

• **Niveau 5.** Individu très connu au sein de son club (et même au-delà), parfois montré du doigt par ses congénères. C'est la terreur des refuges ou des chambres d'hôtel mal insonorisées. Insensible à toutes les voies de fait (seul, le piolet peut-être…). Ronfle toute la nuit de A à Z et quelle que soit la position. Variations d'intensité et de tonalité parfois déconcertantes, dons marqués pour l'imitation d'engins et d'outils divers, allant de la scie égoïne au tracto-pelle en passant par le vibromasseur et le moulin à café (mécanique). Pousse parfois la cruauté mentale jusqu'à s'arrêter quelques secondes avant de repartir de plus belle. Signe particulier commun aux niveaux 4 et 5 : le sujet s'endort généralement avant tout le monde mais il prétend avoir le sommeil difficile (et va jusqu'à se plaindre parfois de « ne pas avoir fermé l'œil de la nuit à cause de ces maudits ronfleurs »).

Vers des dortoirs par niveau ?

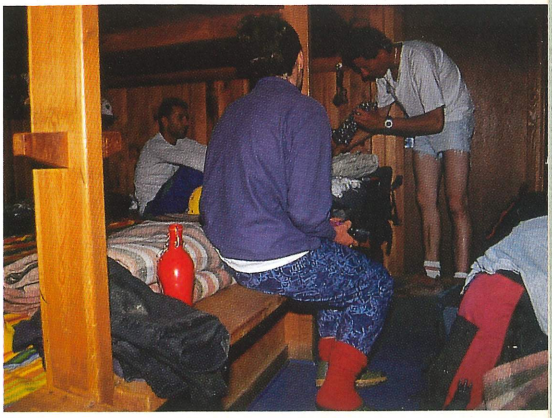
Est-il nécessaire d'insister sur l'intérêt de cette échelle ? Tout d'abord, elle permettrait de définir avec plus de délicatesse les talents des uns et des autres. Au lieu de dire brutalement que X. ronfle comme un…, on formulerait cette vérité pas forcément agréable pour l'intéressé avec un simple chiffre beaucoup moins traumatisant. Mais cette échelle pourrait surtout révolutionner les procédures d'affectation des couchettes en refuge. Au lieu d'avoir recours à des critères parfois discutables (heure d'arrivée, heure de départ en course, voire tête du client) pour répartir les alpinistes entre les différents dortoirs, on disposerait d'une base plus objective. Chaque dortoir serait affecté d'un niveau de risque. Pour que les choses soient plus claires, on leur donnerait des noms évocateurs allant de « Zéphyr » (niveau 1) à « Niagara » (niveau 5), en passant par « Risques d'orages en soirée » (niveau 3). Si possible, on installerait dans un endroit à l'écart les dortoirs 4 et 5, qui seraient soigneusement insonorisés. Quant à l'arrivant tardif, casé in extremis là où il reste de la place, il saurait d'un coup d'œil ce qui l'attend.

Il se pose au préalable la question de la détermination du niveau de nuisance de chacun, clé de voûte de tout le système. Toute autoévaluation est à exclure car elle serait synonyme de complaisance et de manque d'objectivité. L'évaluation collective par les ami(e)s, conjoints ou par un groupe d'observateurs impartiaux semble nettement plus fiable. (Notons qu'elle a souvent été déjà faite par les proches des intéressés, notamment lorsqu'il s'agit de ronfleurs de niveau 4 ou 5). En l'état actuel de la réglementation, il ne semble pas que l'on puisse exiger l'inscription de cette information sur la carte de membre du CAF et il sera nécessaire de fonctionner sur la base de la franchise et de la confiance. Pour dissuader les tricheurs éventuels, on pourra prévoir de sévères sanctions (par exemple quelques nuitées en secteur 5 pour celui qui aura prétendu ne pas ronfler tout en révélant par la suite de beaux talents de niveau 3 ou plus).

Se trouvera-t-il un CAF responsable de refuge(s) pour avoir le courage de mettre en œuvre cette idée audacieuse qui permettrait de ramener un peu de sérénité dans nos dortoirs ? Ainsi pourraient-ils retrouver leur vocation originelle de lieu de repos, de silence (et de méditation pour les insomniaques chroniques). Quant au refuge qui se lancera dans cette voie hardie, nul doute que son image de marque en sortira grandie (et sa fréquentation aussi) et qu'il ne regrettera pas ce choix courageux et novateur. ■

Ce texte d'humour/humeur de Jean-Paul Zuanon (niveau 1-2) reprend largement un article publié dans le bulletin de mars 1996 du Club alpin français de La Mure-Matheysine.

Dortoir du refuge du Pelvoux (références page 20).



Sylvain Routier