



## Prenez le temps de respirer, pour améliorer votre santé.

La respiration est une fonction indispensable à la vie. Elle représente notre état de forme et de santé, et pour preuve, ces quelques commentaires que l'on entend si souvent : "je me sens étouffer", "je me sens compresser", ou encore "je n'ai plus de souffle" ... Pourtant, même si elle est automatique, comme les battements du cœur, vous pouvez y prêter plus d'attention. Prenez le temps de bien respirer.

**Par A. Freydiger**

*Kinésithérapeute*

*Membre Kiné form & santé®*

**et C. Geoffroy**

La respiration physiologique, c'est respirer à "l'endroit", du nez au périnée ! La mise en place d'exercices de respiration quotidien vous permettra, de diminuer les tensions globales de votre corps.

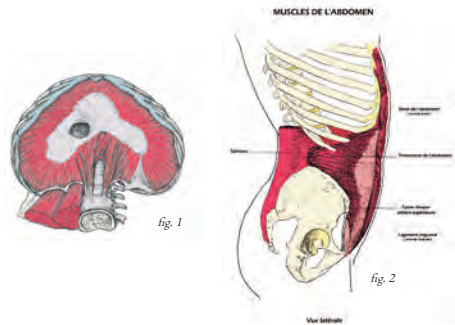
Les objectifs :

- ▶ mieux connaître son corps ;
- ▶ diminuer les tensions globales ;
- ▶ améliorer votre posture ;
- ▶ libérer votre système digestif ;
- ▶ "prendre l'air", s'oxygéner.

## Comprendre pour mieux respirer

La respiration est une fonction dynamique permettant aux poumons de se remplir d'air. Lors de l'inspiration, le diaphragme (fig. 1) devrait descendre pour attirer l'air dans les poumons comme un piston. Il remonte à l'expiration pour refouler l'air vers le haut sous l'action du muscle, transverse de l'abdomen (fig. 2).

**L'apport en oxygène est vital pour l'ensemble du corps.**



Principal acteur, le diaphragme agit sur la santé des organes de l'abdomen et sur l'équilibre de toute la région dorso-lombo-abdominale. Lorsqu'il n'utilise pas toutes ses possibilités de mouvement, ou lorsque sa descente est associée à des efforts de poussée, cela peut donner naissance à des déséquilibres, ou des tensions ostéo-musculaires entraînant douleurs et/ou troubles de la posture.

## Pour se connaître et se situer

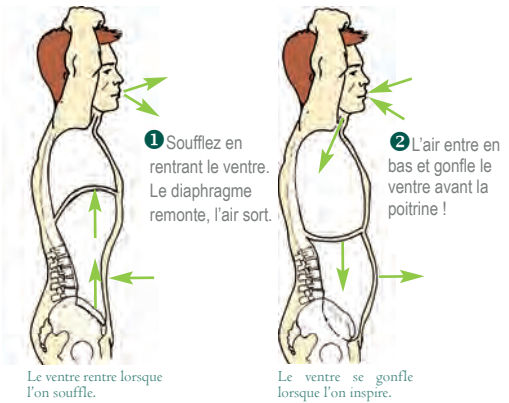
**Respirez à "l'endroit" et comptez le nombre de cycles par minute.**

➤ La respiration physiologique consiste d'abord à respirer à "l'endroit", c'est-à-dire, remplir les poumons par le bas avant le haut, à l'image du remplissage d'une bouteille.



### Pourquoi est-ce si important ?

En utilisant correctement le couple diaphragme/transverse, vous exploitez toutes les possibilités de remplissage et de vidange des poumons.



### Mauvaise manière de respirer

Au contraire, lors de l'inspiration, si vous gonflez et sortez uniquement la poitrine (alors que le diaphragme doit d'abord descendre) et que, pour expirer, vous descendez la poitrine et le sternum, vous n'utilisez qu'une petite partie de votre capacité respiratoire et provoquez des pressions vers le bas lors de l'expiration.

➤ Dans une position confortable (allongé sur le dos, les jambes fléchies), posez une main sur la poitrine et l'autre sur le ventre. Comptez le nombre de cycles d'inspiration et d'expiration que vous effectuez durant une minute.



Un adulte respirant normalement effectue 12 à 20 cycles. Et vous ?

## Exercices respiratoires

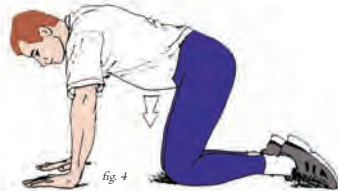
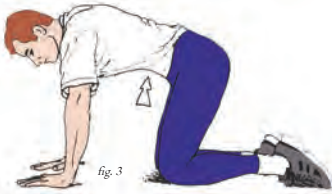
Ces exercices doivent se réaliser de façon non forcée et sans pincer les lèvres à l'expiration. Commencez toujours par expirer en utilisant les "bons abdominaux" c'est à dire le transverse. L'inspiration sera secondaire et réflexe.

Répétez 6 fois les cycles de respiration suivants

### Respiration ventrale

Depuis la position en quadrupédie (à quatre pattes) en gardant le dos étiré, soufflez en partant du bas (périnée) et rentrez le ventre (fig. 3) de façon à expulser l'air de vos poumons. Ensuite, pas d'effort à faire pour l'inspiration, elle est réflexe et vos poumons vont se remplir d'abord par le bas (fig. 4).

Commencez toujours par souffler !



Vous êtes allongé sur le dos, les membres inférieurs fléchis, les pieds parallèles et légèrement écartés.

Lorsque vous soufflez (expiration)



1 Contractez les muscles du périnée, comme si vous vous reteniez d'uriner

Lorsque vous avez terminé de souffler, le ventre se gonfle sous l'effet du remplissage d'air des poumons. S'il ne se gonfle pas, c'est que vous n'utilisez pas votre respiration abdominale (votre diaphragme reste en position haute).

### Respiration globale

En position assise ou debout, en gardant le dos étiré, commencez par souffler en partant du bas (périnée) et en rentrant le ventre. Ensuite, vos poumons vont se remplir en commençant par le bas, puis gonflez la poitrine en maintenant le ventre bombé.

Important : inspirez par le nez !



La main posée sur l'abdomen contrôle l'exercice.



Si des vertiges apparaissent, reprenez une respiration habituelle.

## Exercices respiratoires pendant l'effort

Pour que les cils des narines remplissent leurs rôles d'humidificateur de l'air, de filtre naturel et de modérateur thermique, vous devez inspirer par le nez.

Ce conseil est d'autant plus important si la température extérieure est négative.

### Effort en endurance

Lors d'un effort de longue durée, si vous voulez courir sans vous asphyxier, vous avez intérêt à souffler. L'inspiration réflexe vous apportera alors, l'oxygène nécessaire pour votre effort.



## Effort explosif

S'il s'agit d'un effort intense de courte durée, vous devez, avant d'effectuer votre effort :

- ▶ penser au placement de votre dos ;
- ▶ souffler en rentrant le ventre (du bas vers le haut) et le maintenir rentré pendant la réalisation de votre effort.



Ces précautions permettent d'éviter les hyper-presions dans la région lombo-abdominales.

## Evaluation

Connaissez-vous les mouvements de la poitrine et du ventre lors de la respiration ?	oui	non
Vous arrive-t-il de vous concentrer sur votre respiration ?	oui	non
Exercez-vous une activité physique durant laquelle vous faites attention à votre respiration ?	oui	non



Retrouvez d'autres exercices dans le livre "Avoir un bon dos"  
Par C. Geoffroy

## Réponses

- ▶ 3 oui : Vous avez conscience de l'importance de la respiration, continuez.
- ▶ 2 oui : Vous avez encore quelques efforts à faire pour être efficace.
- ▶ 0 -1 oui : Vous devez prêter plus attention à votre respiration. Réagissez.

## Conclusion

Il suffit de quelques minutes par jour, pour respirer et changer votre état.

**Toute occasion est bonne pour respirer.** Que vous soyez dans les transports, au travail ou dans votre lit, prenez donc le temps de respirer.

Comme toute nouvelle activité, celle-ci demande un peu de concentration, mais après quelques entraînements, vous serez rapidement à l'aise et efficace.



[www.editiongeoffroy.fr](http://www.editiongeoffroy.fr)

## Nos partenaires

