

Réapprendre à bien respirer

A) Bien utiliser son diaphragme/ respiration ventrale

La respiration physiologique, avec le ventre, permet de mobiliser la totalité des volumes pulmonaires et d'améliorer les échanges gazeux (oxygénation du sang et rejet du CO₂)

L'inspiration

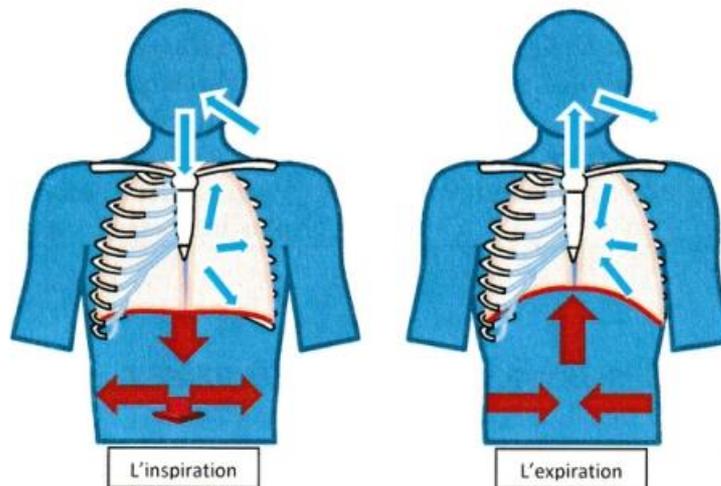
Lors de l'inspiration, le muscle diaphragme se contracte vers le bas et descend. Il crée ainsi, en tirant sur les poumons, un appel d'air.

Afin de faciliter sa descente, le ventre doit être relâché pour se laisser gonfler. Quand le diaphragme descend, il pousse les organes de la cavité abdominale ce qui fait ressortir le ventre.

L'expiration

Lors de l'expiration, le diaphragme se relâche vers le haut et remonte. Le ventre se « dégonfle ».

En fin d'expiration, on peut rentrer le ventre (« faire le ventre plat ») pour vider complètement ses poumons.



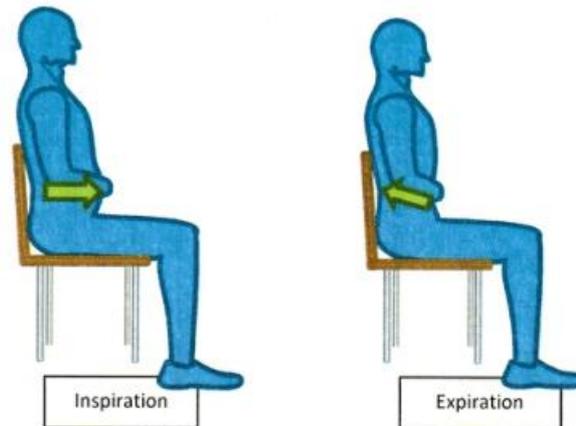
B) Exercices de mise en pratique / respiration abdominodiaphragmatique

Position de départ : assis sur une chaise, les pieds à plat, le dos droit, sans dossier si possible. Posez une ou deux mains sur le ventre pour sentir ses mouvements (Il est possible de réaliser les exercices en position allongée genoux pliés).

Exercice 1 : (VC : volume courant)

Inspirez normalement par le nez, laissez le ventre se gonfler sans forcer. Expirez par la bouche, laissez le ventre se dégonfler et revenir à sa position initiale.

Attention : la respiration doit être fluide, sans blocage. Le ventre doit être relâché afin de lui permettre de se gonfler à l'inspiration, sans « pousser » pour le faire ressortir.



Exercice 2 : (VRI : volume de réserve inspiratoire)

Inspirez lentement et progressivement par le nez en gonflant d'abord le ventre puis la cage thoracique (les côtes) jusqu'à remplir intégralement vos poumons, **retenez** 3 sec +/- l'air poumons remplis (comme en « suspension »), puis **expirez** par la bouche en laissant revenir votre ventre et le thorax en position initiale. Recommencez 5 fois à la suite.

Exercice 3 : (VRE : volume de réserve expiratoire)

Inspirez normalement par le nez, laissez le ventre se gonfler sans forcer. Expirez par la bouche, laissez le ventre se dégonfler et revenir à sa position initiale, puis continuez à vider vos poumons en rentrant le ventre tout en soufflant par la bouche.

Recommencez 5 fois à la suite.

Cet exercice stimule votre ceinture abdominale quand vous rentrez le ventre. Il est possible de marquer un temps de pause de 3 sec +/- en fin d'expiration avant d'inspirer de nouveau par le nez.

Exercice 4 : (CV : capacité vitale = VC+VRI+VRE)

Inspirez lentement et progressivement par le nez en gonflant d'abord le ventre puis la cage thoracique (les côtes) jusqu'à remplir intégralement vos poumons, retenez 3 sec +/- l'air, Expirez par la bouche, laissez le ventre se dégonfler et la cage thoracique revenir à sa position initiale, puis continuez à vider vos poumons en rentrant le ventre tout en soufflant par la bouche.

C) Applications pratiques / aides :

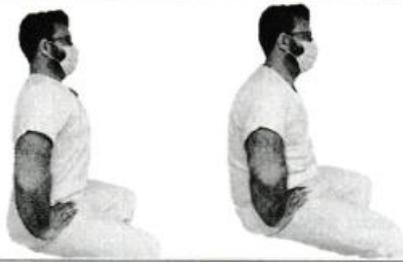
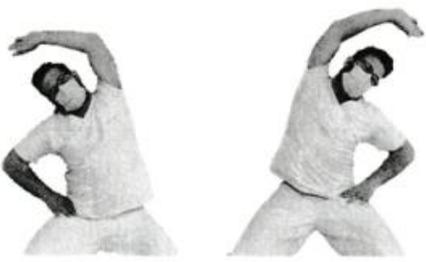
Des applications sur téléphone portable permettent de travailler le rythme de la respiration. Vous pouvez télécharger par exemple les applications gratuites : RESPIRELAX+ ou RESPIRA : Cohérence Cardiaque ou Top Breath – Cohérence cardiaque ou Petit Bambou.

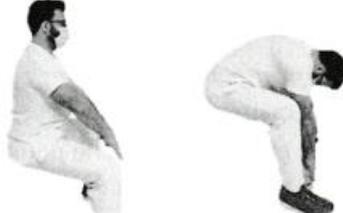
	Les éléments qui peuvent provoquer la dyspnée	Les éléments qui peuvent soulager la dyspnée
<p>LA DYSPNEE :</p> <p>La dyspnée est une perception anormale et désagréable de la respiration. Il s'agit d'une gêne respiratoire subjective. La dyspnée peut être provoquée par 3 composantes différentes :</p> <p>sensorielle/environnementale, affective, et pratique/physique</p>	<p>Emotionnelles :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Des émotions fortes : - Le stress ponctuel ou fréquent/continu - L'angoisse / l'anxiété - Une surprise <p>Environnementales :</p> <ul style="list-style-type: none"> - La température (la chaleur/le froid) et l'humidité - La pollution - Le pollen ou autres allergènes - L'asthme <p>Activités physiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> - L'effort intense (escaliers, sprint) - Le travail manuel (bricolage, jardinage) - Tâches ménagères - Prendre sa douche (l'humidité), s'habiller, se chausser - Exacerbation (BPCO / Asthme) 	<ul style="list-style-type: none"> - Identifier et anticiper les situations stressantes afin de les éviter quand cela est possible - <u>Exercices respiratoires :</u> - diminuer la fréquence respiratoire (ralentir le rythme/allonger les expirations / pincée les lèvres) - Utiliser la cohérence cardiaque avec des applications comme RespiRelax+, Petit Bambou, ... - Respiration abdomino diaphragmatique / prise de conscience de la fréquence respiratoire / autorégulation <ul style="list-style-type: none"> - S'habiller en fonction de la météo afin de ne pas avoir trop chaud ni trop froid lorsque vous faite votre effort - Eviter les pics de pollution, les températures basses (<0°) ou trop hautes (>30°) - Vérifiez à l'avance la température et le taux de pollution à l'endroit où vous voulez aller pour adapter votre effort - Selon la saison, ou l'environnement, traitement contre les allergies - Observance du traitement médical (régularité dans les prises médicamenteuses, inhalateurs...) de fond, et en cas de crise aiguë. <ul style="list-style-type: none"> - Adaptez le rythme de l'effort, faite des pauses, fragmentez l'effort - Si vous avez trop forcé et que vous vous retrouvez dans le rouge, en cas de détresse respiratoire, la position du cocher de fiacre peut vous aider à reprendre votre souffle, expirez en pincant les lèvres - Au niveau médicamenteux, il faudra penser à votre traitement de fond et de crise (bronchodilatateur, inhalateurs, ...) et de l'oxygène selon la prescription. - Lorsque vous prenez votre douche, évitez l'excès d'humidité, ouvrir une fenêtre, une ventilation ou la porte. - Ne pas bloquer sa respiration au cours d'un geste (soulever/ pousser / tirer) ou d'un effort (escaliers / porter)



Etirements/assouplissements de la cage thoracique avec exercices respiratoires

L'objectif des exercices est d'augmenter la ventilation pulmonaire associée à un travail d'ampliation thoracique, d'ouverture de la ceinture scapulaire et des mouvements des bras.

1. Ampliation thoracique		<p>Assis dos droit, mains sur les hanches.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Inspirer en gonflant le torse (et en rentrant le ventre) ✓ Expirer en revenant dans la position de départ.
		<p>Assis dos droit, mains sur les hanches</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Incliner le tronc et la tête à gauche pour ouvrir le flanc droit en inspirant et en élevant dans le même temps le bras droit au dessus de la tête, ✓ Revenir en position de départ en soufflant, ✓ puis changer de côté.
2. Ouverture ceinture scapulaire		<p>Assis dos droit, bras tendus vers l'avant, paumes des mains en contact,</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ecarter les bras simultanément sur le côté et en arrière en inspirant et à vitesse lente, ✓ Revenir en avant en expirant. <p>Il est possible de le faire que d'un côté avec un bras, puis l'autre ensuite.</p>
		<p>Assis dos droit, coudes fléchis au corps avec un élastique tendu entre les deux mains</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Inspirer en tirant sur l'élastique et en ouvrant les bras vers l'extérieur et en serrant les omoplates l'une contre l'autre ✓ Revenir en soufflant. <p><i>Possibilité de faire sans élastique</i></p>

3. Assouplissement colonne vertébrale		<p>En position de cocher de fiacre,</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Inspirer en redressant la tête en regardant le plafond pour creuser le haut du dos, ✓ Souffler en abaissant la tête pour regarder son nombril en faisant le dos rond.
		<p>Assis dos droit, bras tendus en avant,</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Inspirer et souffler en tournant les épaules et les deux bras du même côté et lentement, ✓ Revenir vers l'avant en inspirant. ✓ Souffler ensuite en tournant de l'autre côté.
3. Assouplissement colonne vertébrale		<p>En position assis</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ se pencher en avant en expirant et en essayant de toucher le sol avec ses mains, ✓ puis inspirer en remontant.
4. Ouverture des bras		<p>Assis dos droit, main gauche sur la hanche gauche, main droite sur la main gauche.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ouvrir le bras droit vers le haut et l'extérieur, comme pour dégainer un sabre, le tout en inspirant. ✓ Revenir en expirant. ✓ Recommencer avec le bras gauche à partir de la hanche droite <p><i>Possibilité de faire sans élastique</i></p>
5. Stimulation ceinture abdominale		<p>Assis dos droit, placer la main droite sur la cuisse gauche,</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Inspirer, puis souffler en levant la cuisse contre la main qui la bloque, le tout en rentrant le ventre et en s'auto agrandissant. ✓ Effectuer le même exercice avec cette fois-ci la main gauche sur la cuisse droite. <p>Il est possible de faire le même exercice avec les deux mains en même temps sur les cuisses homolatérales, ou bien encore en écrasant un ballon entre les mains tout en soufflant, en s'agrandissant, et en rentrant le ventre.</p>

La cohérence cardiaque, ou comment agir sur son stress en cinq minutes



La cohérence cardiaque, la bonne méthode pour se détendre

Initiée il y a une vingtaine d'années aux États-Unis, cette technique a été introduite en France par le médecin David Servan-Schreiber. C'est une technique simple et efficace pour se détendre. Elle peut être comparée à un outil anti-stress qui permet de calmer le cœur et l'esprit en seulement cinq minutes.

Synchroniser le cœur et la respiration

Il existe une interaction entre le cœur, les pensées et la respiration. La cohérence cardiaque vise à mettre en phase le rythme du cœur et celui de la respiration. Elle aide à la concentration pour calmer le flot des émotions et des pensées.

Pour atteindre cet état, on enchaîne des phases d'inspiration et d'expiration de cinq secondes chacune et ce pendant cinq minutes. On peut soit compter jusqu'à cinq dans sa tête, soit s'aider d'applications ou vidéos en ligne qui simplifient l'exercice grâce à des animations. C'est une relaxation immédiate à utiliser lors de situations diverses : énervement, appréhension d'une échéance, peur/anxiété, troubles du sommeil... C'est aussi un outil de prévention qui permet d'anticiper les débordements émotionnels, et qui permet à terme de calmer le mental.

L'entraînement régulier est important pour permettre de rétablir l'équilibre nerveux là où le stress dérègle la santé globale, physique et psychique. Il est préconisé de pratiquer la cohérence cardiaque idéalement trois fois par jour pendant 5 minutes en ralentissant le rythme respiratoire.

Un chiffre à retenir : 365 (3=3x/j, 6=6 cycles/mn, 5=pendant 5mn)



Pour des exercices pratiques sur la cohérence cardiaque se référer notamment au site internet suivant : www.coherenceinfo.com/respirotheque

Ou sur téléphone portable, télécharger par exemple les applications gratuites : *RESPIRELAX+* ou *RESPIRA : Cohérence Cardiaque ou Top Breath – Cohérence cardiaque ou Petit Bambou*