



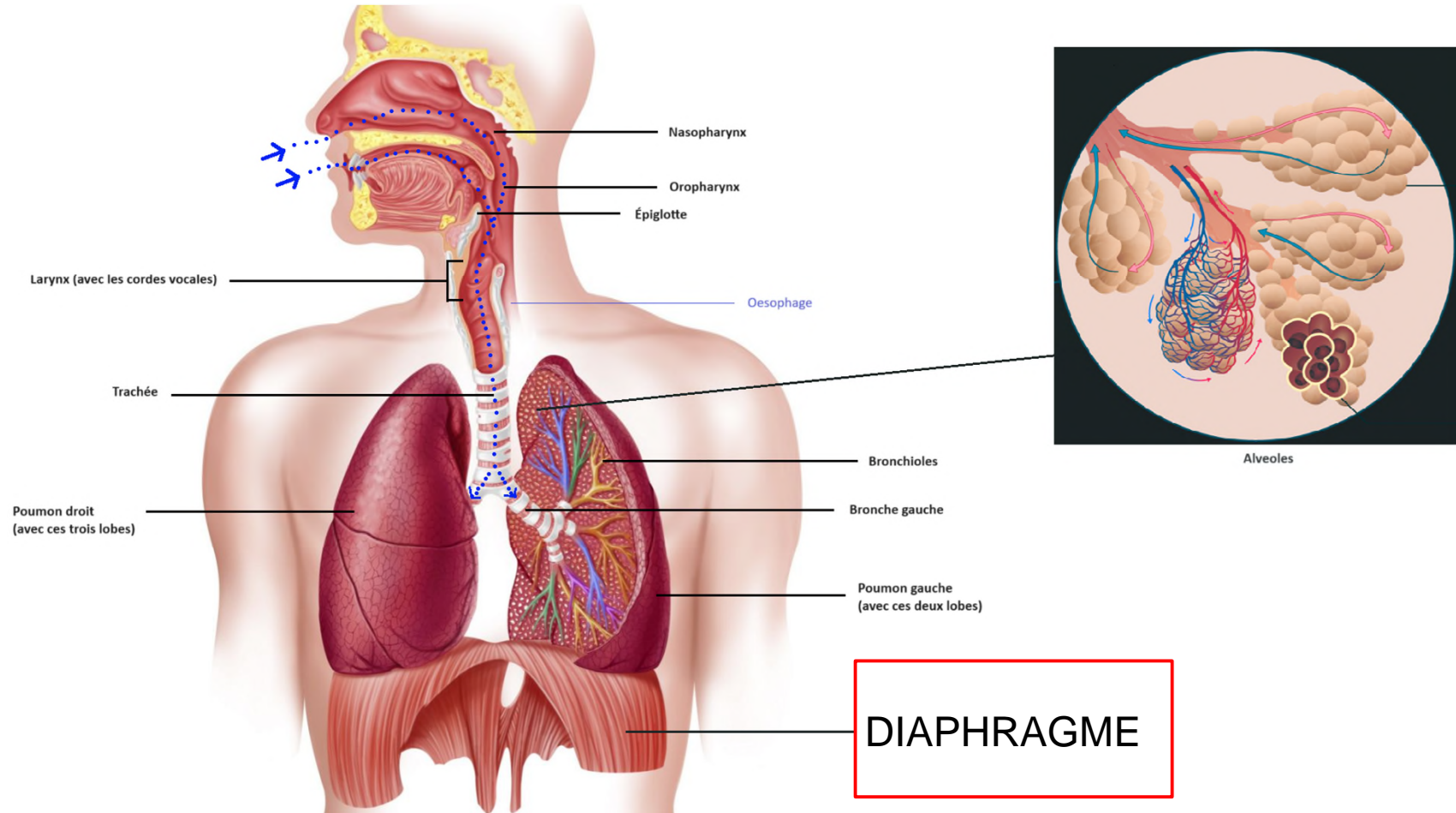
LA RESPIRATION

Bien plus qu'un acte réflexe

12 septembre 2024

Ana de Almeida Gonçalves
Physiothérapeute

Le système respiratoire

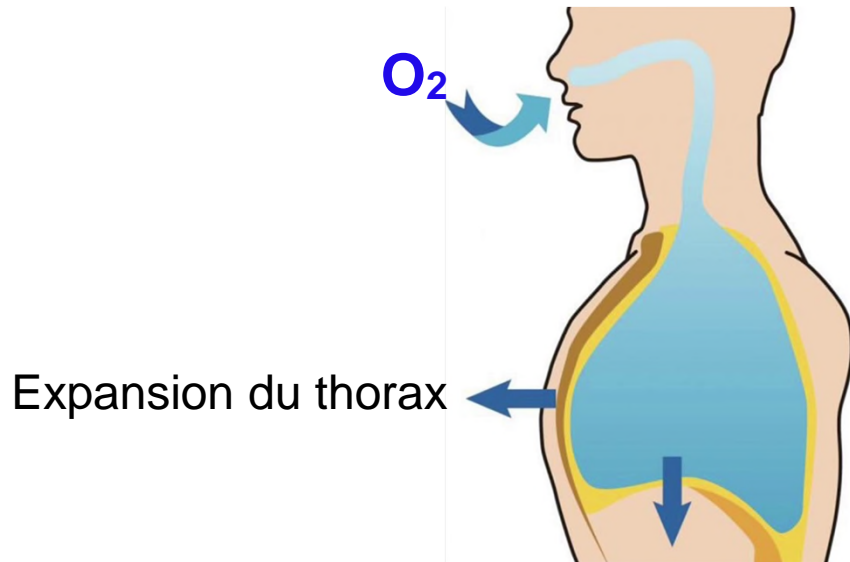


Saviez-vous que...

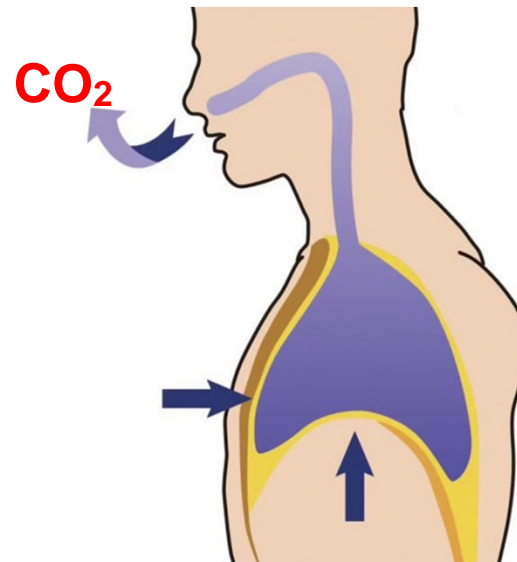
- Nous inhalons en moyenne 300 millions de litres d'air au cours d'une vie
- Nous inspirons, involontairement, en moyenne 12'000 litres d'air par jour
- L'air est composé d'environ 21% d'oxygène
- Nous inhalons donc 2500 litres d'oxygène quotidiennement.

La respiration

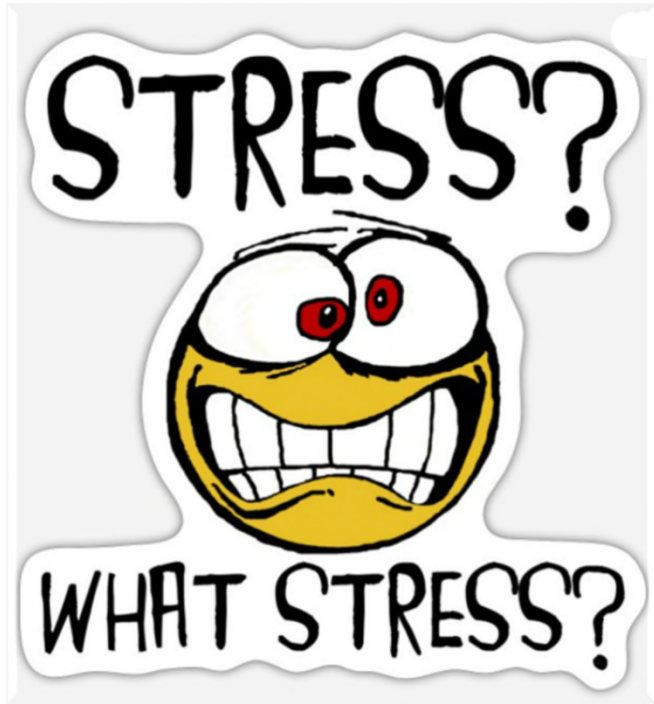
Fonction corporelle **automatique** et **inconsciente** qui permet d'oxygéner (O_2) le corps et d'évacuer le dioxyde de carbone (CO_2)



Contraction et abaissement
du diaphragme



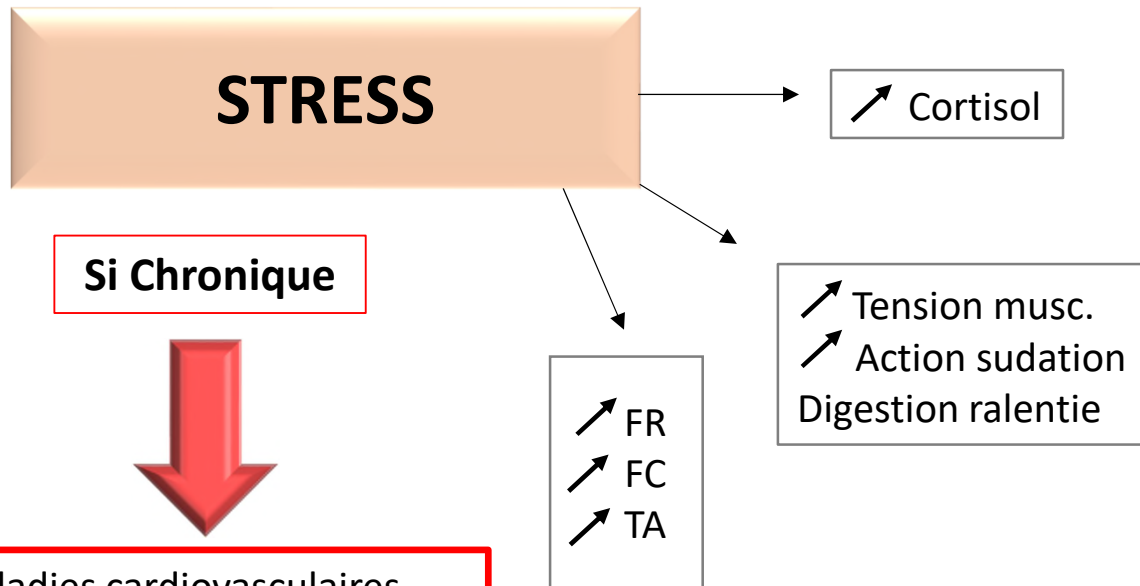
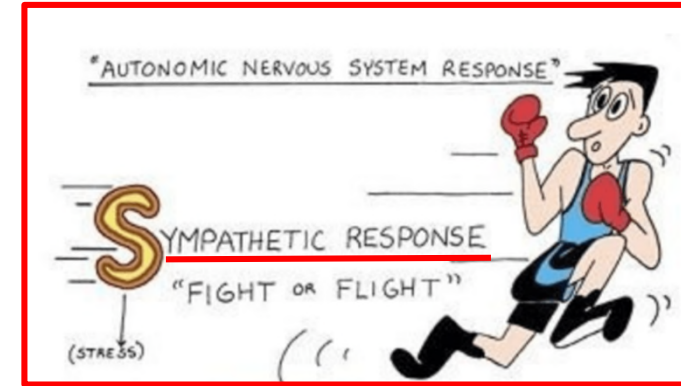
Relaxation du diaphragme
et des muscles intercostaux



Le stress lié au travail a été largement documenté

Réponses physiologiques liées au stress

(Activation du système nerveux sympathique)



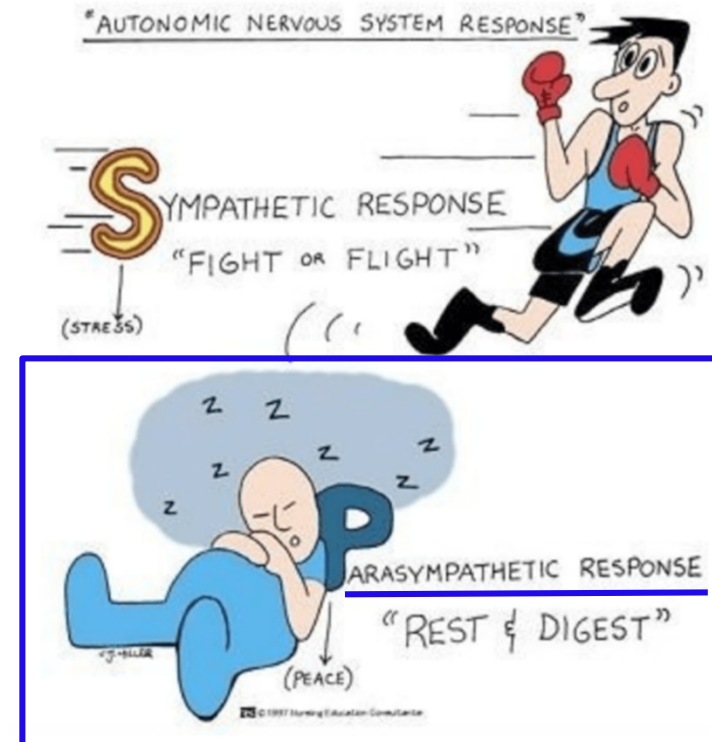
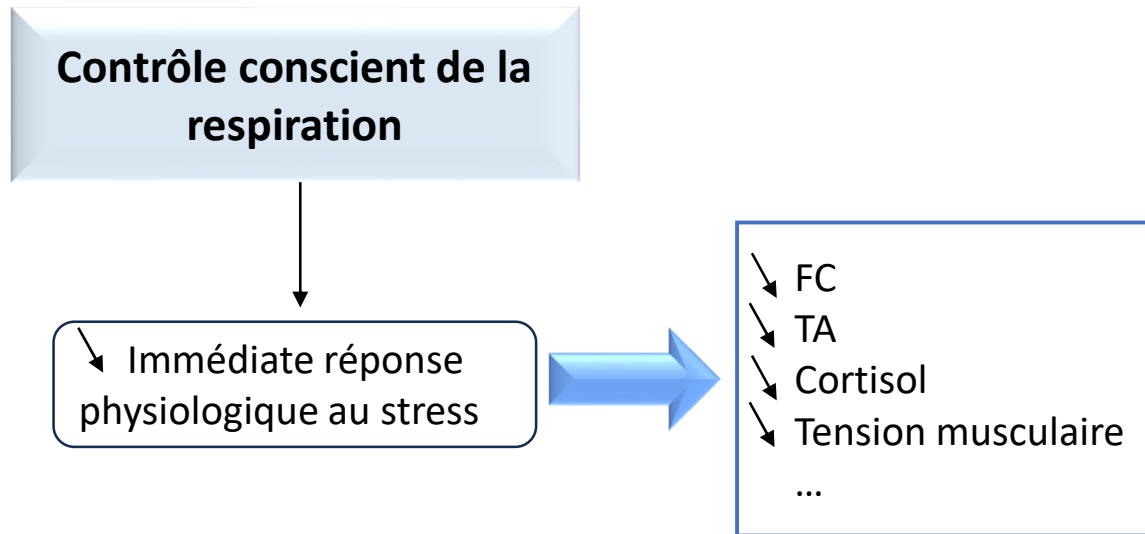
- Maladies cardiovasculaires
- HTA
- Dépression
- Anxiété
- Dysfonctionnements sociaux
- ...

IMPORTANT

PRÉVENTION – GESTION DU STRESS

La respiration consciente / contrôlée

La respiration peut facilement être modifiée **consciemment** à différentes fins



(Activation du système nerveux parasympathique)

Respiration profonde / abdominale / diaphragmatique

- La respiration abdominale met en œuvre le diaphragme
- Est naturellement plus lente et plus profonde
 - Meilleur « remplissage » et « vidage » des poumons
 - ↳ meilleure oxygénation du sang
 - Lorsque nous ralentissons et approfondissons notre respiration, notre corps se détend (Par l'activation du système nerveux parasympathique)

Exercices respiratoires

**Breath in...
Breath out...
Don't freak out!**





Expirer

Inspirer

Inspirer

Expirer



Inspirer



Bloquer

Bloquer



Expirer

Par Rémi Laàsri, préparateur mental

Bibliographie

- 1) Hopper, Susan I. ; Murray, Sherrie L. ; Ferrara, Lucille R. ; Singleton, Joanne K.. Efficacité de la respiration diaphragmatique pour réduire le stress physiologique et psychologique chez l'adulte : une revue systématique quantitative. Base de données JBI des revues systématiques et des rapports de mise en œuvre 17(9):p 1855-1876, septembre 2019. | DOI : 10.11124/JBISRIR-2017-003848
- 2) Ligue Pulmonaire Suisse (<https://www.liguepulmonaire.ch/des-poumons-sains/poumons-et-respiration>)
- 3) Fincham, G.W., Strauss, C., Montero-Marin, J. et al. Effet de la respiration sur le stress et la santé mentale : une méta-analyse d'essais contrôlés randomisés. Sci Rep 13, 432 (2023). <https://doi.org/10.1038/s41598-022-27247-y>
- 4) Balban MY, Neri E, Kogon MM, Weed L, Nouriani B, Jo B, Holl G, Zeitzer JM, Spiegel D, Huberman AD. Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal. Cell Rep Med. 2023 Jan 17;4(1):100895. doi: 10.1016/j.xcrm.2022.100895. Epub 2023 Jan 10. PMID: 36630953; PMCID: PMC9873947.
- 5) Bentley TGK, D'Andrea-Penna G, Rakic M, Arce N, LaFaille M, Berman R, Cooley K, Sprimont P. Breathing Practices for Stress and Anxiety Reduction: Conceptual Framework of Implementation Guidelines Based on a Systematic Review of the Published Literature. Brain Sci. 2023 Nov 21;13(12):1612. doi: 10.3390/brainsci13121612. PMID: 38137060; PMCID: PMC10741869.