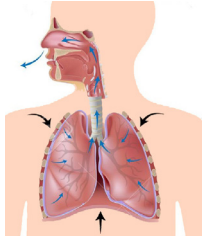


LA RESPIRATION

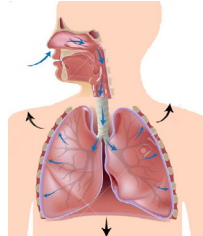
LES ÉTAPES CLÉS D'UNE BONNE RESPIRATION

1 SOUFFLER = EXPIRER



Commencer par bien faire vider les poumons donc de préférence sur un temps expiratoire.

2 RESPIRER = INSPIRER



De préférence lors de mouvements qui ouvrent ou développent la cage thoracique.

LA RESPIRATION DOIT ACCOMPAGNER LE MOUVEMENT

Pensez à donner ou à rappeler la consigne respiratoire avant le mouvement. Selon le rythme de celui-ci :

- Mouvement lent et ample : 1 temps respirer + 1 temps souffler
- Mouvement rapide : 2 temps respirer + 2 temps souffler
- Mouvement très rapide : 3-4 temps respirer + 3-4 temps souffler

LES 4 DEGRÉS D'ESOUFFLEMENT

- 1 Respiration nasale, essoufflement léger, le sujet peut parler normalement
- 2 Respiration nasale et buccale, essoufflement net mais le sujet peut encore formuler des phrases complètes
- 3 Respiration nasale et buccale, essoufflement important, le sujet ne peut émettre qu'en mono-syllabique
- 4 Respiration nasale et buccale difficile, essoufflement majeur, parole impossible, malaise

GESTES ROUGES

❌ DÉPASSER LE DEGRÉ 2 D'ESOUFFLEMENT

«Il suffit de conseiller au patient de ne pas pratiquer seul et de toujours pouvoir parler sans gêne durant l'effort, ce qui permet de rester en dessous du seuil de dyspnée ou d'essoufflement qui signe le passage entre une utilisation énergétique aérobie pure à la mise en activité du métabolisme énergétique anaérobie qui implique des efforts cardiovasculaires plus à risque.»

Dr Olivier Coste et Dr Frédéric Depiesse : Prescription des activités physiques en prévention et en thérapeutique.

❌ MÉCONNAÎTRE UNE CRISE D'ASTHME : ESOUFFLEMENT BRUTAL, RESPIRATION SIFFLANTE, TOUX.

- À l'intérieur : allergie aux poussières et aux produits d'entretien
- À l'extérieur : pollen de février à juin

GESTES VERTS

✅ APPRENDRE À BIEN RESPIRER : IL EST PLUS FACILE DE FAIRE RESSENTIR LE CORPS DANS LE TEMPS EXPIRATOIRE.

✅ PRÉVOIR LORS DE L'ACTIVITÉ DES TEMPS DE RÉCUPÉRATION RESPIRATOIRE AVEC DES RESPIRATIONS BLOQUÉES POUR AUGMENTER LE TEMPS D'ÉCHANGES GAZEUX ET RALENTIR LA FRÉQUENCE CARDIAQUE PAR UNE HYPERPRESSION THORACIQUE.

