

RESPIRATION

FAITES-EN VOTRE ALLIÉE BIEN-ÊTRE

La gêne respiratoire (= dyspnée) peut être liée à de nombreux troubles comme des problèmes cardiaques ou pulmonaires, à une allergie, mais également à un état anxieux. Si vous avez du mal à inspirer ou à expirer, il est important de consulter un spécialiste qui vous éclairera sur la cause de cette difficulté et établira un diagnostic.

Si votre difficulté respiratoire est d'origine psychogène (anxiété, stress, etc...), il se peut qu'elle soit liée à un syndrome d'hyperventilation ou à une spasmophilie. Il s'agit alors d'un symptôme bénin. Dans ce cas, une personne souffrant d'hyperventilation a tendance à respirer rapidement et de manière saccadée, ce qui entraîne une diminution du gaz carbonique dans le sang. Les symptômes suivants pourront apparaître en conséquence : étourdissements, fatigue, impression d'étouffement, bouffées de chaleur, vision floue, douleur dans la poitrine voire parfois, perte de connaissance.

On considère qu'entre 6 et 10% de la population « respire trop¹ », c'est-à-dire qu'ils ont un apport trop important en oxygène par rapport au gaz carbonique. On sait que la respiration est instinctive (il suffit d'observer un enfant respirer), mais au fur et à mesure de la construction personnelle, la manière de respirer va changer, car le souffle est le miroir de nos émotions. Tout le monde peut donc apprendre à mieux respirer.

Réapprendre à respirer, pour anticiper une crise d'hyperventilation, ou tout simplement pour se sentir mieux, est à la portée de tous. C'est utile si vous observez que votre respiration a tendance à se bloquer ou si vous souhaitez tout simplement améliorer votre bien-être, car le souffle, en plus d'être associé à l'effort, est étroitement lié à nos émotions.

Définir sa méthode de respiration

Pour savoir si vous respirez par le ventre ou par l'abdomen, mettez-vous en position allongée, une main sur la poitrine et l'autre main sur le ventre. Prenez une inspiration : si votre poitrine se gonfle en premier, vous respirez par le thorax. Dans le cas contraire, vous respirez par l'abdomen. La respiration par le thorax ne permet pas d'utiliser l'intégralité de nos capacités respiratoires : la fatigue se fait donc ressentir plus vite, que ce soit au quotidien ou à l'effort, en raison d'un apport trop élevé en oxygène. Il faut donc apprendre à respirer par le ventre. En position allongée, un ballon gonflable dans la bouche, prenez une inspiration (1 seconde) et expirez en poussant sur le ventre de manière à gonfler le ballon (3 secondes). Répétez l'opération 10 à 15 fois.

Un exercice pour se détendre

La « respiration de la lune » donne de bons résultats. Asseyez-vous sur votre lit en position du lotus, le dos bien droit mais les muscles du corps décontractés. Bouchez votre narine droite avec le pouce droit et inspirez pendant 8 à 10 secondes par votre narine gauche. Bouchez également votre narine gauche avec l'annulaire et le majeur de la main droite. Retenez votre respiration pendant 8 à 10 secondes. Expirez lentement par la narine gauche. Répétez l'opération 10 à 15 fois.