5

clés pour mieux respirer

par Esteban Reimondez

HORMETIC

HORMETIC

Guide pratique pour mieux respirer au quotidien

Bonjour,

Vous avez téléchargé mon guide **« 5 clés pour mieux respirer »**. Merci pour votre intérêt et votre confiance. Et bravo d'avoir l'envie, la curiosité, la motivation ou le courage de prendre un peu de temps pour vous. Pour votre santé. Pour vous (re)connecter à vous-même et aux autres.

Avant tout, permettez-moi de me présenter brièvement. Je m'appelle Esteban Reimondez. Je suis physiothérapeute indépendant vers Morges, depuis 2007. Père au foyer et passionné de sport. À côté de ma profession, je suis devenu instructeur Oxygen Advantage®, puis j'ai fondé Hormetic. Je propose des cours de respiration pour améliorer la santé et le bien-être d'une part. Et d'un autre, pour augmenter les performances, professionnelles comme sportives.

À 18 ans, alors que je me préparais pour des examens, j'ai pris conscience de la puissance de la respiration au travers du yoga. Tant sur la concentration et l'attention que sur le niveau d'énergie et la qualité du sommeil.

À la suite de nombreuses et diverses expériences autour du développement personnel, j'ai réalisé que la respiration est un fil conducteur dans plein de domaines. C'est un outil indispensable pour **se connecter à soi et aux autres**, **créer un changement interne** et aussi, pour **s'entraîner et se renforcer** !

La respiration est un outil incroyable. Elle peut nous permettre de gérer le niveau d'**énergie**, de **stress** tout en améliorant les **performances**. Prenez conscience qu'elle est en étroite relation avec notre posture, nos pensées et nos émotions !

En espérant d'avoir la chance de vous rencontrer un jour,

Esteban Reimondez
physiothérapeute indépendant, instructeur OxygenAdvantage®

Avant de commencer évaluez-vous

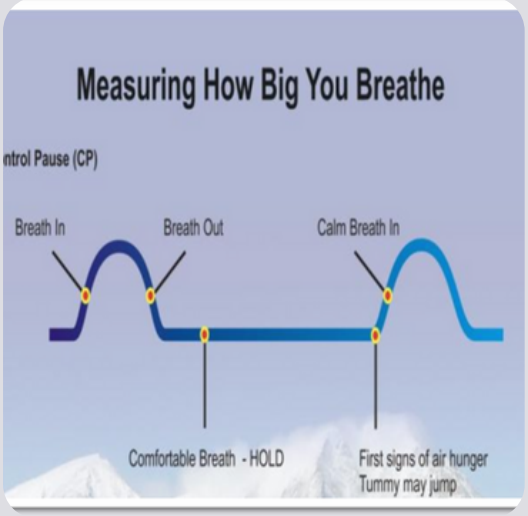
BOLT (Body Oxygen Level Test)

Ce test permet d'obtenir des informations liées à l'apparition et à la tolérance à l'essoufflement.

Indirectement, il donne une idée sur la **sensibilité du corps à l'accumulation du CO2 sanguin**.

Faites-le 3 fois pour avoir une moyenne et une cohérence.

Vous pourrez consulter les résultats à la fin de ce livret.



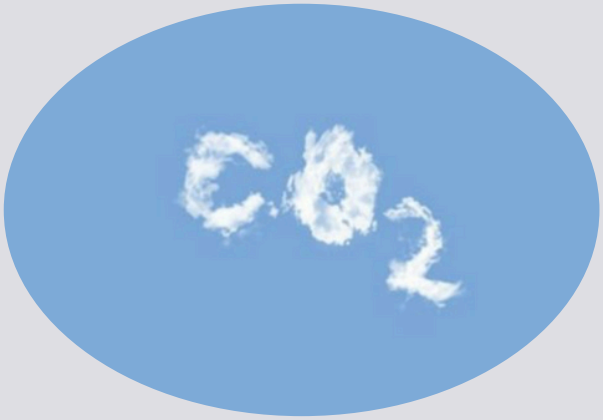
Comment procéder :

1. *Inspirez normalement par le nez.*
2. *Expirez normalement par le nez.*
3. *Pincez le nez et retenez la respiration.*
4. *Comptez le nombre de secondes jusqu'à l'apparition du 1er signe de manque d'air, la 1ère envie d'inspirer.*

Avant de commencer évaluez-vous

CO2 Tolerance Test

Ce test permet d'obtenir des informations sur la **tolérance à l'essoufflement**, ainsi que la **gestion du souffle**.



Vous chronométrez donc le temps d'expiration.

Si le flux d'air s'interrompt (déglutition, mauvaise gestion du souffle,...) ou que l'envie d'inspirer est trop forte, arrêtez le chrono.

Notez le temps obtenu en secondes.

Faites-le 3 fois pour avoir une moyenne et une cohérence.

Vous pourrez consulter les résultats à la fin de ce livret.

Comment procéder :

1. *Prenez 3 respirations complètes (par le nez).*
2. *Prenez une inspiration maximale (par le nez).*
3. *Enclenchez un chronomètre et expirez le plus doucement, lentement et longtemps possible jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'air.*

1

Observez votre respiration

Pour savoir **dans quel état vous êtes maintenant**, il faut commencer par vous observer. C'est le point de départ.

Vous pouvez observer par exemple, les sensations physiques dans le corps, la posture, les pensées, votre comportement dans une interaction sociale.
Et, pour ce qui nous intéresse ici, observez votre respiration :

- **Respirez-vous par la bouche ou par le nez?**
- **Qu'est-ce qui bouge : la poitrine, les côtes inférieures et/ou le ventre?**
- **Votre respiration est-elle régulière?**
- **Quelle est sa vitesse (fréquence)?**
- **Quelle est son amplitude (volume)?**
- **Quel est le ratio inspiration/expiration?**
- **Y a-t-il une pause en fin d'expiration?**
- **Y a-t-il des soupirs, des bâillements?**

Attention : observer veut dire prendre note, constater la situation, sans jugement et sans vouloir changer quoi que ce soit. **Comme un scientifique qui prend note des résultats d'une expérience**.

Offrez-vous la possibilité de vous observer dans plein de moments du quotidien. Au travail, seul ou en interaction avec une autre personne ou même en marchant. Car **observer sa respiration, c'est déjà respirer en conscience** !

2

Respirez par le nez

La respiration nasale joue un rôle essentiel dans le maintien de la santé et du bien-être. Ce mode de respiration est souvent négligé au profit de la respiration buccale. Cependant, la respiration nasale présente de nombreux avantages physiologiques et psychologiques qui contribuent à un fonctionnement optimal du corps.

Filtrez et humidifiez l'air

Le nez possède une structure complexe qui permet de filtrer, humidifier et réchauffer l'air avant qu'il n'atteigne les poumons. Les poils nasaux et les muqueuses retiennent les particules de poussière, les allergènes et les agents pathogènes, empêchant ainsi ces éléments nocifs de pénétrer plus profondément dans les **voies respiratoires**. De plus, l'air inhalé par le nez est humidifié, ce qui prévient la sécheresse des voies respiratoires et aide à maintenir une **hydratation** optimale des muqueuses pulmonaires.

Produisez du Monoxyde d'Azote

La respiration nasale stimule la production de Monoxyde d'Azote, appelé également Oxyde Nitrique (NO) dans les sinus paranasaux. Ces particules jouent un rôle crucial dans la dilatation des vaisseaux sanguins, ce qui **améliore la circulation de l'oxygène dans le corps**. Le Monoxyde d'Azote possède également des propriétés antimicrobiennes, aidant à neutraliser les bactéries et les virus présents dans l'air inspiré. Cela renforce la **défense immunitaire** et réduit le risque d'infections respiratoires et buccales.

2

Respirez par le nez

Régulez votre respiration et votre système nerveux

Le nez crée une résistance et la respiration est plus lente et plus contrôlée, ce qui est bénéfique pour le système nerveux parasympathique, responsable de la relaxation et de la digestion. En respirant par le nez, on favorise un état de calme général. Cette régulation est essentielle pour maintenir un équilibre et contribuer ainsi à une **meilleure gestion du stress** quotidien.

Améliorez vos performances physiques

Pour les athlètes et les personnes actives, la respiration nasale permet une **meilleure utilisation de l'oxygène** et une **gestion plus efficace du dioxyde de carbone (CO2)**. En respirant par le nez, la ventilation et les échange gazeux sont plus efficaces. Cela peut améliorer l'endurance, réduire la fatigue et optimiser les performances physiques.

De plus, la respiration nasale favorise une **meilleure posture** et une plus grande stabilité du tronc, ce qui est crucial pour les mouvements physiques.

Prévenez des troubles respiratoires

La respiration nasale peut prévenir plusieurs troubles respiratoires, tels que le **ronflement** et l'**apnée du sommeil**. Ces conditions sont souvent aggravées par la respiration buccale. En encourageant une respiration nasale régulière, on peut améliorer la qualité du sommeil et réduire le risque de développer des troubles respiratoires nocturnes.

Alors, ouvrez grand votre nez ;)

3

Faites bouger votre diaphragme

La respiration diaphragmatique (ou abdominale, ou horizontale) engage principalement le diaphragme, un muscle large et plat situé sous les poumons. Contrairement à la respiration thoracique, où la poitrine se soulève avec chaque inspiration, la respiration diaphragmatique fait descendre le diaphragme vers l'abdomen, permettant aux poumons de se remplir d'air de manière plus efficace.

Bougez votre diaphragme pour **améliorer la digestion**. En exerçant une pression douce sur les organes abdominaux, la respiration diaphragmatique stimule le mouvement péristaltique, facilitant ainsi le transit intestinal. De plus, elle aide à masser les organes internes, ce qui peut améliorer la circulation sanguine dans la région abdominale.

Contractez votre diaphragme pour le **renforcer** et **améliorer votre posture**.

Un diaphragme plus fort contribue à une meilleure stabilité du tronc, réduisant le risque de douleurs (lombaires par exemple) ou blessures et favorisant un meilleur alignement corporel. Car le diaphragme a 2 fonctions principales : la *respiration* et la *stabilité* !

Respirez avec votre diaphragme pour avoir une **meilleure oxygénation** des tissus et organes, ainsi qu'un **effet calmant et relaxant**.

Dans la **respiration horizontale (diaphragmatique)** :

- votre *abdomen* se gonfle à l'inspiration et se dégonfle à l'expiration.
- votre *poitrine* ne bouge quasiment pas.
- vos *côtes inférieures* s'écartent à l'inspiration et reviennent à l'expiration. Vous les sentez ?

4

Ralentissez votre respiration

La respiration lente (*slow breathing*) est une pratique simple mais puissante qui peut avoir des effets bénéfiques profonds sur votre bien-être, physique et mental.

Tout d'abord, en réduisant la fréquence respiratoire, votre ventilation devient plus efficace. Ce qui améliore **l'oxygénation de tout votre corps**.

En respirant lentement, les alvéoles pulmonaires (le bout des bronches), responsables des échanges gazeux, sont mieux ventilées. Cela augmente l'efficacité des échanges d'oxygène et de dioxyde de carbone dans le sang. En effet, plus vous respirez vite, plus vous ventilez *l'espace mort*. C'est l'espace qui se situe entre le nez et les alvéoles, là où il n'y a aucun échange gazeux. C'est votre « tuyauterie ».

Une meilleure oxygénation peut améliorer la clarté mentale, augmenter l'énergie, et favoriser une meilleure récupération après l'exercice ou en situation de stress.

Ensuite, la respiration lente aide à **équilibrer votre système nerveux** autonome. En ralentissant le rythme respiratoire, le système nerveux parasympathique, qui favorise la relaxation et la digestion, est stimulé. Ce qui entraîne une **diminution de la fréquence cardiaque** et une **baisse de la pression artérielle**.

De plus, la respiration lente a un impact sur la **variabilité de la fréquence cardiaque (VFC)**, un indicateur de la santé cardiovasculaire. Une VFC élevée est généralement associée à un meilleur état de santé, physique et psychique. La pratique régulière de la respiration lente peut augmenter la VFC, indiquant une meilleure capacité de l'organisme à s'adapter aux fluctuations du stress.

Comme on dit par chez nous : « Y a pas le feu au lac ». **Alors, prenez le temps de bien finir une respiration avant de commencer tranquillement une autre ;)**

5

Soignez votre posture

Observez-vous et prenez conscience du **lien entre la respiration et la posture**. Une bonne posture permet une respiration plus efficace, tandis qu'une respiration correcte peut soutenir et améliorer la posture. Ensemble, ils contribuent à une meilleure santé physique et à un bien-être général.

Vous savez maintenant que le **diaphragme** a 2 rôles principaux : la respiration et la stabilisation (du tronc). Il représente le trait d'union entre respiration et posture.

Prenons l'exemple d'une **position assise prolongée**, comme un travail devant l'ordinateur. Le redressement du tronc est difficile à maintenir durant toute la journée. Ainsi, une posture en flexion et des épaules enroulées vers l'avant, limitent l'espace dans la cavité thoracique, restreignant ainsi l'amplitude du diaphragme. Cela conduit à une respiration superficielle.

De plus, une posture inadéquate peut entraîner des tensions musculaires, ainsi qu'une raideur du thorax. Ces tensions peuvent, à leur tour, affecter la qualité de la respiration.

Par exemple, des muscles tendus autour de la cage thoracique et du cou peuvent restreindre l'expansion des poumons, aggravant ainsi la respiration superficielle. La respiration superficielle est une respiration dysfonctionnelle. Et une respiration dysfonctionnelle augmente la probabilité d'avoir des problèmes musculo-squelettiques comme des douleurs lombaires... La boucle est bouclée !

Alors, **faites des pauses régulières**. **Redressez-vous** et **inspirez la vie à plein poumon** !

Résultats des évaluations

BOLT	CO2 Tolerance Test
<10 sec: *encore une bonne marge de progression*	***<20 sec***: *encore une bonne marge de progression*
10-20 sec: *c'est déjà bien*	***20-40 sec***: *c'est déjà bien*
20-30 sec: *intermédiaire*	***40-60 sec***: *intermédiaire*
30-40 sec: *avancé*	***60-80 sec***: *avancé*
>40 sec: *expert*	***>80 sec***: *expert*
Vous avez **moins de *25 secondes*** ? Alors, votre respiration est peut-être dysfonctionnelle.	

Ne vous préoccupez pas. Ce ne sont que des chiffres. Mais ils vous permettront de suivre votre évolution et d'avoir un objectif.

Et n'oubliez pas :

la respiration, ça s'entraîne !

www.hormetic.ch

Vous désirez en savoir plus ?

Evaluez-vous. Expérimentez ces quelques conseils et suivez votre progression.

Et soyez patient car les 1ers signes d'évolution n'apparaissent rarement avant 3-4 semaines.

Mon meilleur conseil :

Faites peu et souvent !

Vous désirez en savoir plus sur la respiration pour mieux gérer le stress ou améliorer vos performances ?

Alors, contactez-moi.
Le 1er entretien est offert !

esteb.reimondez@gmail.com
+41 76 549 81 19
www.hormetic.ch