

# A pleins poumons !

*Comprendre la respiration et se reconnecter à son souffle*



---

## SOMMAIRE :

- Voyage d'une bulle d'air
  - Que se passe-t-il quand nous respirons?
  - Les effets de la respiration
- 

## Reprenons notre souffle

La respiration est notre besoin primordial : elle nous guide de notre premier souffle jusqu'au dernier.

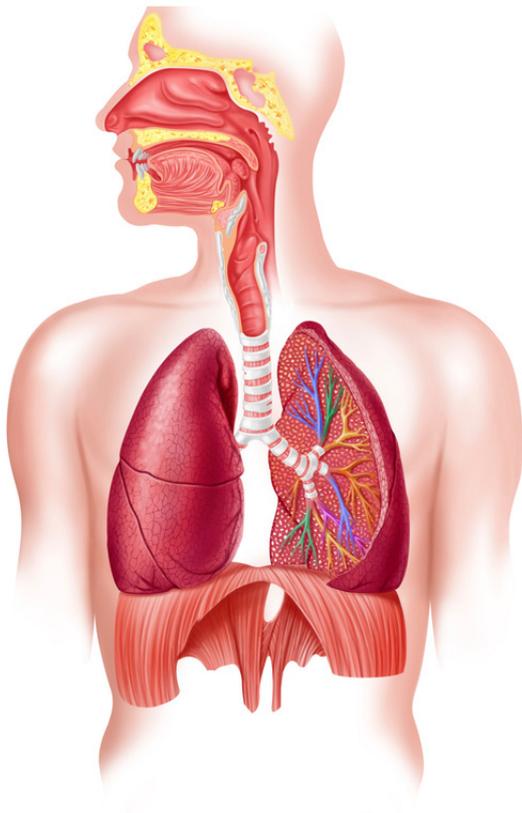
Mais nous respirons mal tous les jours : juste assez pour survivre, en réalité. Cette mauvaise gestion du souffle génère bon nombre de souffrances : diaphragme bloqué, abdominaux contractés obligent la cage thoracique à remonter et entraînent des douleurs dans les trapèzes et les cervicales.

Alors comment reprendre son souffle? Que faire pour renouer avec une respiration efficace? Toujours avec des mots simples, voici les clés d'une respiration réussie.

## Voyage d'une bulle d'air

Les poumons ont pour rôle les échanges gazeux avec l'environnement. Ils permettent au sang de transporter le dioxygène (O<sub>2</sub>) vers nos petites cellules; et d'éliminer le dioxyde de carbone (CO<sub>2</sub>). En éliminant cette toxine acide et d'autres plutôt alcalines, ils participent au maintien d'un pH sanguin stable.

Alors partons en voyage et imaginons que vous soyez une petite bulle d'air. A l'approche d'un être humain, vous vous trouvez aspirés dans les narines : les poils vous y ramonent, filtrant les grosses impuretés que vous traînez. Dans la cavité nasale, vous voilà réchauffés et humidifiés pour protéger les muqueuses. Le mucus sécrété vous asperge au passage d'une substance anti-bactérienne.



Ensuite, au carrefour du pharynx, choisissez bien la bonne route entre les voies respiratoires et digestives; puis vibrez à travers les cordes vocales du larynx; et glissez dans la trachée, ce tube cartilagineux qui mène aux bronches. Ici chacun tracera sa voie, vers les plus petites bronchioles et l'une des 300 millions d'alvéoles pulmonaires de son choix.

Les alvéoles se trouvent au contact de capillaires sanguins extrêmement fins. Leur paroi est tapissée de cellules de défense pour éliminer les débris non-piégés; de cellules pavimenteuses facilitant les échanges gazeux; et de cellules qui sécrètent le surfactant, cette substance évitant que l'alvéole ne se colle sur elle-même comme un ballon qui se dégonfle.

---

**Les ramifications de l'arbre bronchique et les alvéoles offrent une surface d'échange égale à un court de tennis!**

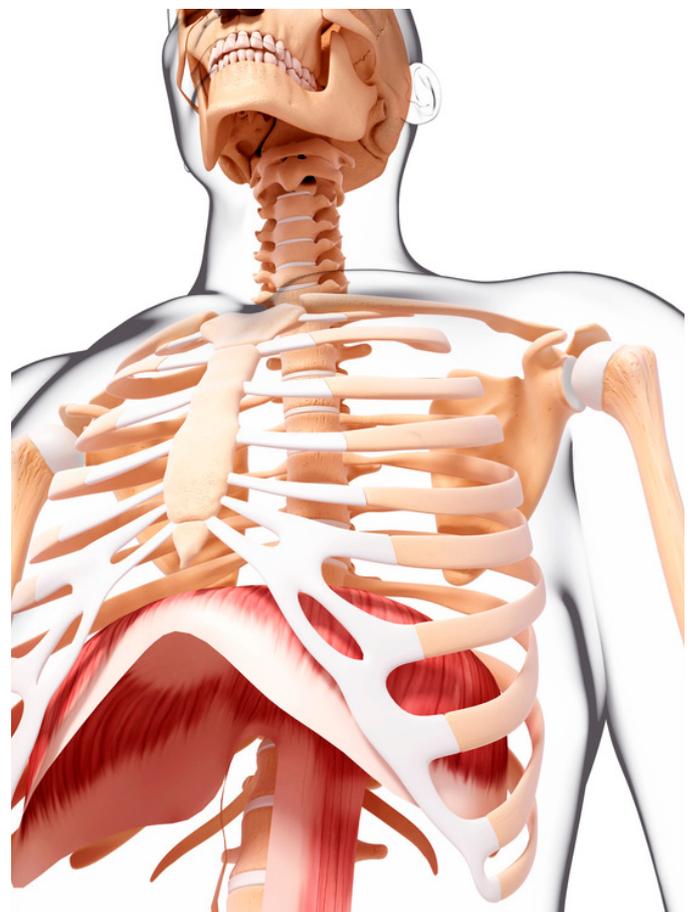
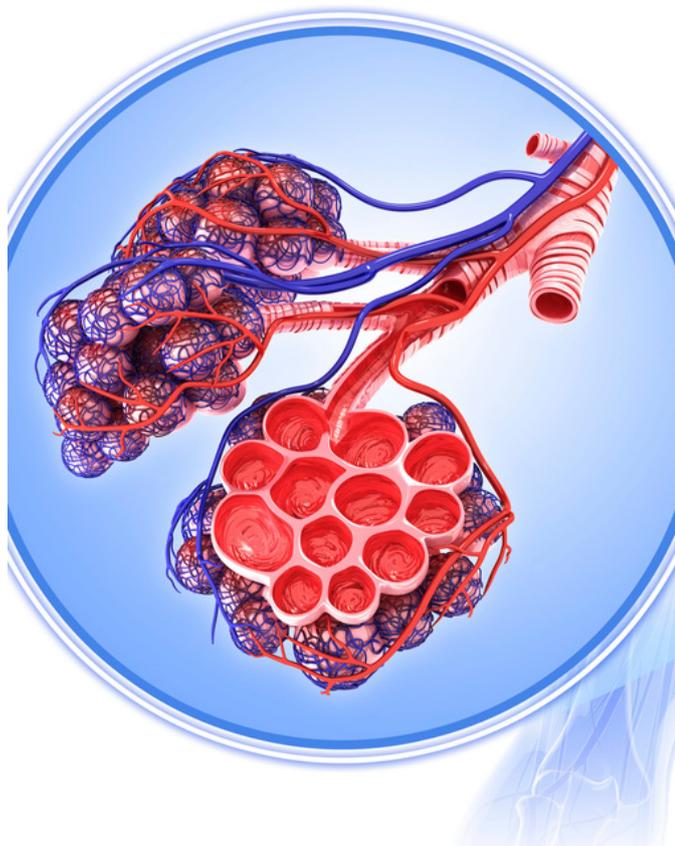
## Que se passe-t-il quand nous respirons?

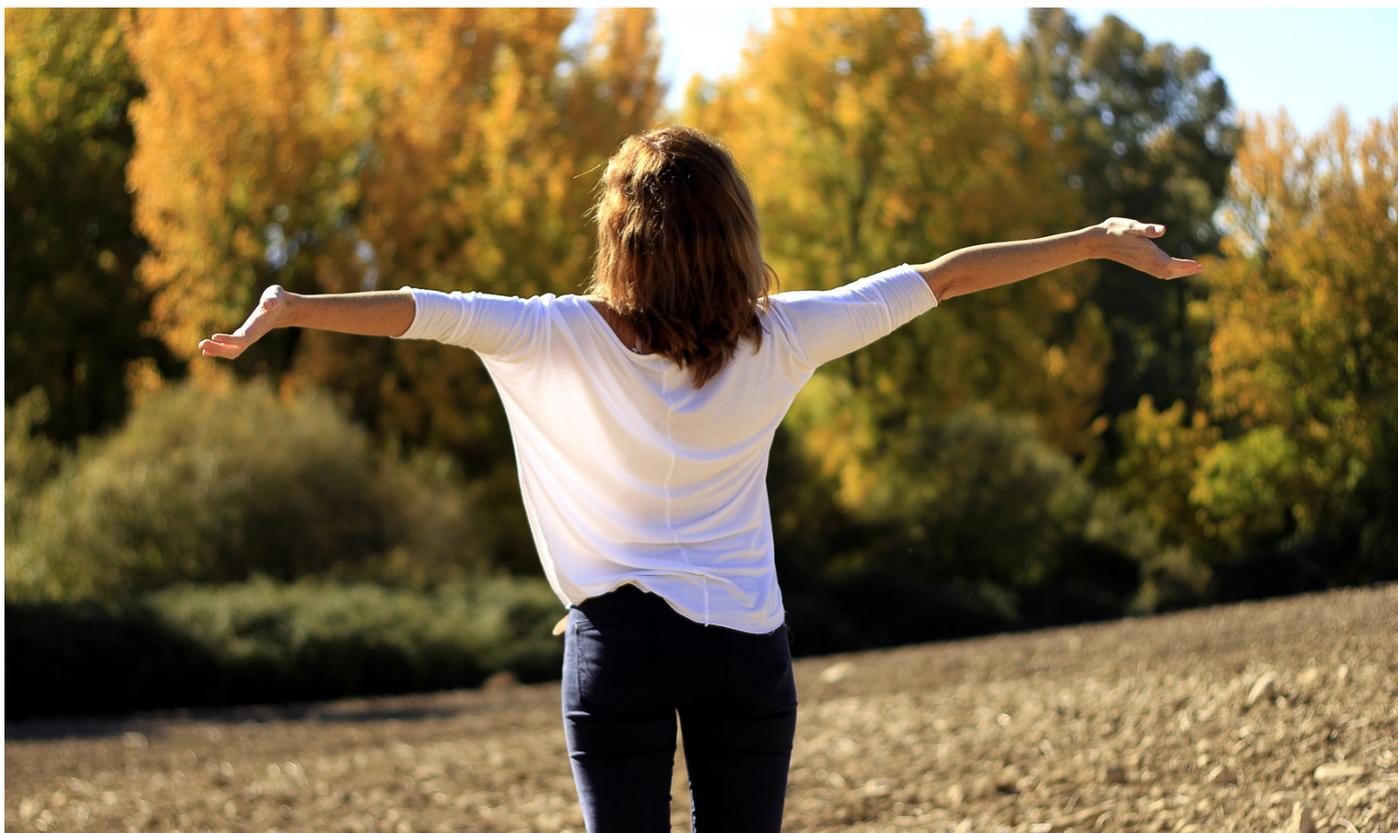
La finesse de la paroi alvéolaire et le réseau dense des capillaires permettent les échanges entre O<sub>2</sub> et CO<sub>2</sub>. Grâce à la différence de concentration des gaz, l'O<sub>2</sub> contenu dans les alvéoles traverse la paroi et rejoint la circulation sanguine dans les capillaires. Il est conduit vers le cœur qui le propulse dans tout le corps. Nos cellules l'accueillent avec plaisir : elles en ont besoin pour créer de l'énergie et opérer des réactions chimiques. De ces dernières résultent un déchet majeur : le CO<sub>2</sub>.

Le sang ressort des cellules chargé en CO<sub>2</sub> vers les poumons. Au contact des alvéoles, les globules rouges se déchargent du CO<sub>2</sub>, qui sera expulsé à l'expiration.

Pour aider à ce formidable processus chimique, la mécanique entre en jeu avec les muscles qui entourent les poumons, ses derniers en étant dénués. Le plus gros, le plus fort est le diaphragme qui sépare les cavités thoraciques et abdominales. Fixé à la colonne vertébrale, il est un support pour les poumons et assure le travail respiratoire avec les muscles intercostaux.

A chaque inspiration, ces derniers s'étirent et les côtes s'ouvrent; le diaphragme se contracte et s'abaisse, attirant les poumons vers le bas. Leur volume augmente entraînant une baisse de la pression intra-alvéolaire, en-dessous de celle de l'air ambiant. L'air se déplaçant toujours vers la pression la plus basse, il rentre alors naturellement dans les poumons.





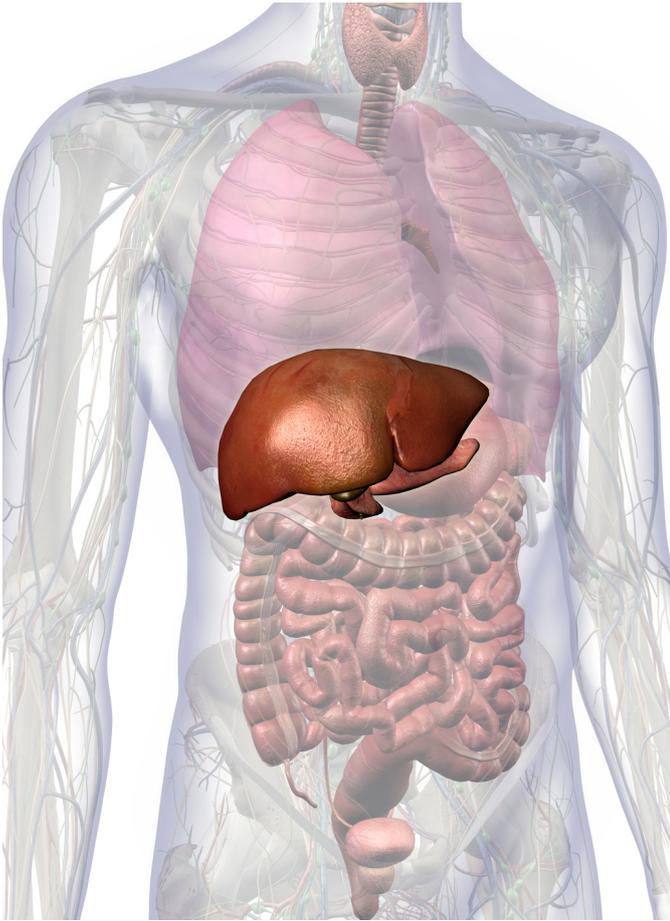
A chaque expiration, c'est la chorégraphie inverse : les muscles intercostaux se relâchent; le diaphragme se détend et remonte; le volume des poumons diminue. L'espace se rétrécissant, la pression intra-alvéolaire augmente et l'air est expulsé pour rééquilibrer les pressions avec l'extérieur.

L'élasticité de la cage thoracique par des mouvements d'éveil à la respiration facilitera donc d'autant plus cette belle mécanique. Pendant que vous lisez cet article, prenez conscience de votre posture : permet-elle une bonne mobilité des côtes? Votre diaphragme a-t-il toute l'amplitude pour son mouvement de va-et-vient?

## *Les effets de la respiration*

Outre des tensions dans les trapèzes et la nuque, une respiration incomplète lors de laquelle le diaphragme ne fait pas sa danse en entier, influe sur notre abdomen et nos viscères. La mobilité du diaphragme masse ces organes ou peut les contraindre sous sa pression.

Le foie est une grosse éponge qui filtre le sang intestinal après la digestion : il renvoie un sang délesté de toxines vers le cœur qui le dispensera ensuite dans le corps. A l'inspiration, le foie est pressé par le diaphragme puis relâché lors de l'expiration : la pompe naturelle s'active.



Dans le cas où le diaphragme ne remonte pas correctement, le pompage est insuffisant et des toxines s'échappent dans la circulation générale. Pour protéger les organes vitaux, le corps évacuera ce sang chargé vers les muscles et les articulations : à terme, les raideurs musculaires, les douleurs articulaires s'installent.

Les intestins sont aussi influencés par le mouvement de notre diaphragme : à l'inspiration, leurs anses sont écrasées puis rouvertes à l'expiration. Une respiration incomplète est source de ballonnements et pour peu que l'alimentation soit pauvre ou déséquilibrée, la flore bactérienne en pâtit.

Or nos gentilles bactéries, plus nombreuses que les cellules, soutiennent l'immunité, améliorent la digestion, et favorisent la production de vitamine B nécessaire au fonctionnement cérébral. C'est donc tout ce rôle qui est remis en question.

Le va-et-vient du diaphragme stimule également les glandes corticosurrénales, proches des reins. Mais s'il appuie constamment, la sécrétion de cortisol, l'hormone du stress à long terme, augmente et par réaction, celle de l'acide chlorhydrique de l'estomac générant brûlures et remontées gastriques.(1)

Les poumons sont un de nos organes évacuateurs de toxines. Avec l'aide des reins et de la peau, ils permettent d'éliminer les toxines acides (CO<sub>2</sub>) à chaque seconde. En cas de respiration incomplète, l'acidification du corps est inévitable. D'autres facteurs comme le surmenage physique ou intellectuel, une alimentation trop riche en protéines animales, en produits et sucres transformés, pauvre en végétaux, le manque d'exercice et d'hydratation contribuent à développer un terrain acide.





Pour maintenir l'équilibre, le corps compense et puise dans ses bases. C'est l'apparition des inflammations en tous genres (rhinite, sinusite, otite, douleurs articulaires, remontées acides, brûlures urinaires), des problèmes de peau (eczémas, ongles fragiles, perte de cheveux), de la fatigue chronique, des insomnies, d'épisodes dépressifs.

Si la respiration est superficielle, elle est commandée par le système nerveux sympathique : celui qui actionne. Si elle est complète, c'est le système nerveux parasympathique qui prend les commandes : celui qui relâche. Ce petit joujou au cœur de notre cage thoracique est donc un fabuleux outil de relaxation à lui seul!

Pour apprendre à vous en servir et comprendre toute son ampleur, voici une routine de respiration complète à tester 3x/jour, pendant 3 à 5min:

- Assis bien droit ou allongé, les mains sur le ventre, les yeux fermés
- Inspirez en 3-4 secondes en faisant gonfler le ventre comme un ballon, puis sentez l'air dans la cage thoracique et jusque sous les clavicules
- Expirez en 6-7 secondes à partir des clavicules puis de la cage thoracique et du diaphragme relâché

Alors, convaincus de l'importance de la respiration? Prendre conscience de ce mouvement perpétuel qui vous habite est déjà un gros pas! Des outils naturels existent pour renforcer les poumons et stimuler leur capacité d'élimination au quotidien : ils sont proposés au cours d'une cure personnalisée d'hygiène de vie.

---

## ALLEZ PLUS LOIN

- "*Le pouvoir de tout changer*" - Sylvère Caron (1)
- RespiRelax : application de cohérence cardiaque
- Petit Bambou : méditation guidée sur la respiration, par Christophe André
- Curieux de l'état de votre respiration? Entamez un bilan bien-être et une cure d'hygiène de vie avec Musette

