VOTRE BEAUTÉ
10 BOULEVARD DES FRERES VOISIN
92130 ISSY LES MOULINEAUX - 01 41 46 88 88

JUIN 13
Mensuel
OJD : 65265

Surface approx. (cm²) : 1993
N° de page : 94-97

santé

SOUFFLE : PRENEZ LE CONTRÔLE

Nous absorbons et exhalons une bouffée d'air dix à quatorze fois par minute, soit quinze à vingt mille fois environ par jour ! Si respirer semble aller de soi, stress et mauvaises postures peuvent enrayer la belle mécanique. Blocages, tensions et dysfonctionnements s'installent alors.

PAR SYLVIA VAISMAN ILLUSTRATION MYDEADPONY, COLAGENE.COM

Cet acte incessant, qui permet d'oxygéner tous les organes de notre corps, se déroule sans effort particulier. Le mécanisme est instinctif : à l'inspiration, la cage thoracique s'élargit et le dôme du diaphragme (muscle puissant qui sépare la cavité thoracique de l'abdomen) s'abaisse pour que les poumons puissent se remplir d'air frais au maximum ; à l'expiration, c'est l'inverse : le diaphragme remonte et les côtes se resserrent pour expulser l'air chargé de toxines (sous forme de CO_2) produit par l'activité des cellules. Dès la naissance, le processus se met en place sous la houlette du système nerveux autonome, qui orchestre également d'autres fonctions vitales, comme le battement du cœur ou la régulation de la température. Prendre le contrôle de son souffle est toutefois possible : le bloquer volontairement de quelques secondes à quelques minutes, accroître sa cadence, inspirer par la bouche, souffler par le nez... Mais il suffit que la vigilance se relâche pour que l'automatisme reprenne aussitôt le dessus.

LE DIAPHRAGME, L'ÉLÉMENT CLÉ

La respiration optimale, celle qui crée un environnement propice à l'équilibre de l'organisme, se déroule paisiblement, sans à-coup. Ample et fluide, elle prend sa source dans le périnée et mobilise tout le ventre comme le font spontanément les bébés. Seulement, voilà, avec les contrariétés de la vie moderne, le stress et la fatigue nerveuse, elle s'accélère et

Des bouffées d'air pur

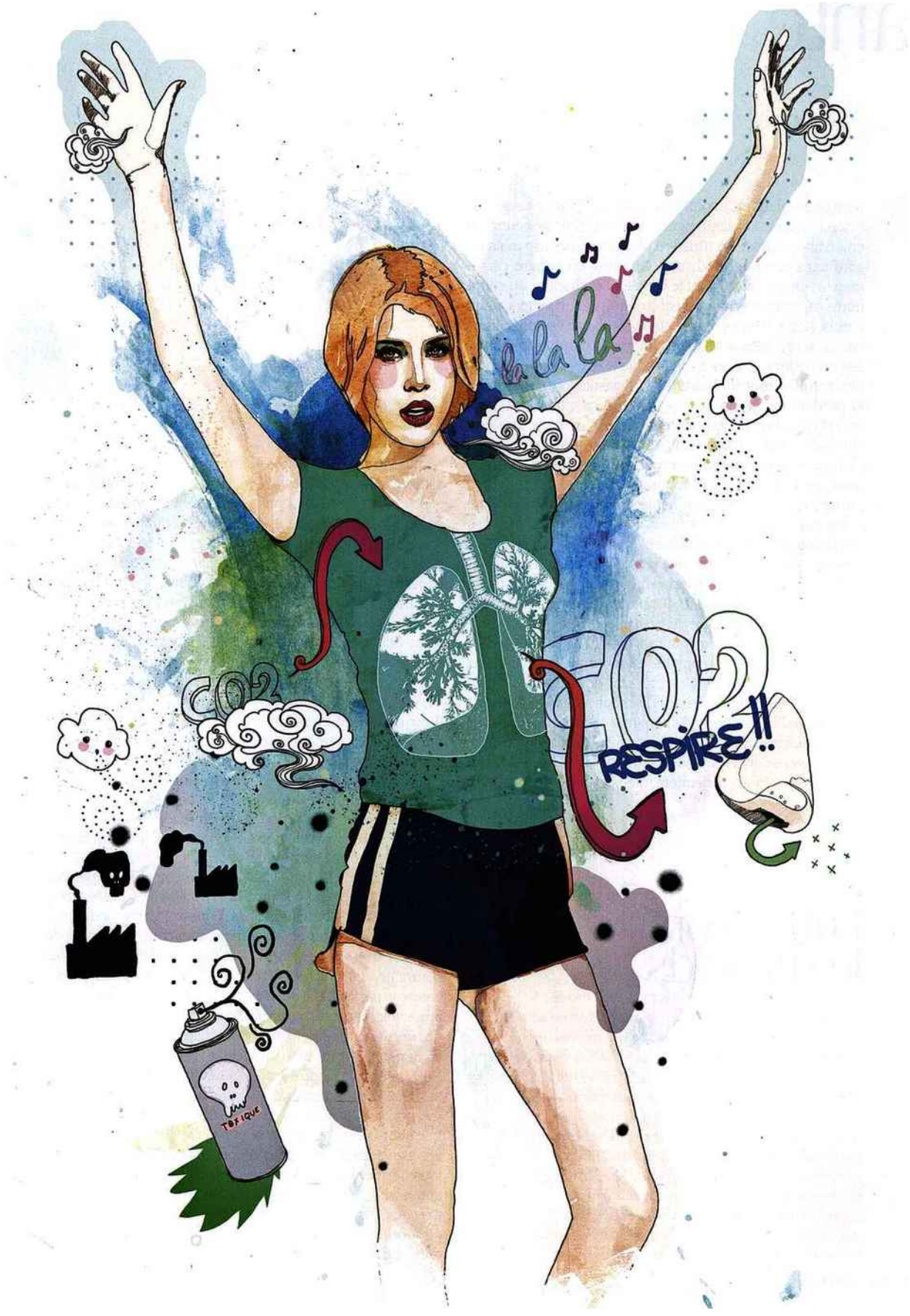
La qualité de l'air inspiré est aussi importante que la façon dont on respire. Or, en ville, elle laisse souvent à désirer. Les polluants rejetés par les automobiles, le chauffage et les activités industrielles environnantes provoquent des gênes respiratoires (toux, asthme...). Certains gaz, comme le dioxyde d'azote, favorisent aussi le développement d'infections. Quant aux particules fines, elles s'immiscent si profondément dans le corps qu'elles engendrent des insuffisances pulmonaires et des troubles cardio-vasculaires. Pour limiter la quantité de polluants inhalés, évitez le sport (jogging, vélo) près des artères à fort trafic. Lors d'un exercice physique, on ventile quatre à dix fois plus qu'au repos. À la maison, où l'air est encore plus pollué qu'à l'extérieur, aérez au moins quinze minutes par jour et évitez les produits ménagers bourrés de parfums et autres composés chimiques peu recommandables. Préférez les détergents naturels ou ceux dotés d'un écolabel.

Eléments de recherche : EDITIONS THIERRY SOUCCAR : maison d'éditions, toutes citations

VOTRE BEAUTÉ
10 BOULEVARD DES FRERES VOISIN
92130 ISSY LES MOULINEAUX - 01 41 46 88 88

JUIN 13
Mensuel
OJD : 65265

Surface approx. (cm²) : 1993
N° de page : 94-97



VOTRE BEAUTÉ
10 BOULEVARD DES FRERES VOISIN
92130 ISSY LES MOULINEAUX - 01 41 46 88 88

JUIN 13
Mensuel
OJD : 65265

Surface approx. (cm²) : 1993
N° de page : 94-97

perd en amplitude. Le souffle devient plus court, plus superficiel, haletant. Le diaphragme, trop sollicité, se contracte en position basse. On n'inspire plus avec le ventre mais en gonflant seulement le thorax. Ou, pire, on respire carrément à l'envers, en sortant le ventre à l'expiration. Du coup, notre capacité respiratoire est tronquée, d'un facteur deux à trois. Les échanges de gaz au niveau des alvéoles pulmonaires se réduisent à peau de chagrin, le corps se fatigue et des douleurs surviennent. «Lorsque le diaphragme ne joue plus son rôle de piston, les organes digestifs sont comprimés et perdent en liberté de mouvement, ce qui peut engendrer de nombreux dysfonctionnements», observe Frédéric Zenouda[1], ostéopathe à Paris. Une constipation, des soucis gastriques, des perturbations rénales, voire des troubles veineux, sont susceptibles d'apparaître.

De même, une respiration haute donne parfois naissance à des douleurs cervicales, dans la mesure où les muscles respiratoires accessoires utilisés pour élever les premières côtes (les scalènes) s'attachent aux vertèbres du cou. Si l'inspiration d'air repose principalement sur eux, à la longue, les cervicales en pâtissent. «Une mauvaise respiration est également un signal d'alerte possible d'un blocage mécanique ou d'un organe en souffrance, dont il faut rechercher la cause», explique l'ostéopathe. Par exemple, en irritant les piliers postérieurs du diaphragme, une dorsalgie peut être à l'origine d'un problème respiratoire. Débloquer les tensions vertébrales libère alors le diaphragme et supprime par effet ricochet les troubles du transit associés. Il s'ensuit une amélioration générale de l'état de santé, car les nutriments sont mieux assimilés et les déchets mieux évacués. L'acidité du corps, résultant d'un stress chronique excessif et/ou d'une alimentation moderne déséquilibrée (trop de viande, de sel et de céréales raffinées, pas assez de fruits et légumes), sera également en partie neutralisée. Une respiration déficiente contribue en effet à la baisse du pH sanguin, ce qui grignote à la longue notre capital osseux et induit un état inflammatoire généralisé qui perturbe la flore intestinale, altère l'état de la peau, augmente les douleurs rhumatismales, induit des tensions musculaires et épuise le système nerveux. Rétablir le va-et-vient régulier du diaphragme déclenchera ainsi moult effets thérapeutiques en chaîne insoupçonnés.

SI LE DIAPHRAGME NE JOUE PLUS SON RÔLE DE PISTON, CONSTIPATION, SOUCIS GASTRIQUES ET PERTURBATIONS RÉNALES SONT À CRAINDRE.

LA RÉÉDUCATION DU SOUFFLE

Il est donc vital de réapprendre à respirer à plein régime pour accéder à une meilleure hygiène corporelle et mentale. «Rééduquer son souffle peut passer par l'initiation au chant, soutient Anne Peko[2], chanteuse et coach vocal. Il est en effet impossible de maîtriser sa voix sans travailler sa colonne d'air, dont on doit sentir le flux monter depuis le périnée, le plancher de notre abdomen.» Jouer d'un instrument à vent exige les mêmes contraintes.

Selon le Dr David O'Hare[3], l'idéal est de commencer par des exercices de respiration consciente. Assise bien droite face à une table ou à un bureau, inspirez puis expirez profondément durant trois minutes en suivant mentalement le parcours de l'air qui traverse votre corps: le nez, la gorge, la poitrine, les poumons... La bouche doit rester fermée et la langue appuyée contre le palais. Essayez! Une fois à l'aise avec cette pratique, renouvelez l'expérience en dessinant sur une feuille de papier des vagues correspondant à votre respiration. Synchronisez votre main et votre cage thoracique: le crayon monte ainsi à l'inspire et redescend à l'expire. «Le fait de dessiner renforce le signal corporel envoyé au cerveau, ce qui lui permet de mémoriser plus facilement», précise le Dr O'Hare.

Les neurosciences ont en effet prouvé que la répétition de ces exercices de respiration consciente (à faire trois fois par jour) harmonisait les deux composantes du système nerveux autonome: le système nerveux sympathique et le système nerveux parasympathique. Le premier, sollicité par l'inspiration, mobilise l'énergie nécessaire à l'action. Lorsqu'il entre en jeu, «le cœur accélère, les artères et les veines

Lutter contre le surpoids

Le stress chronique place le corps en «mode danger». Pour y faire face, les glandes surrénales libèrent davantage de cortisol, ce qui provoque une perte musculaire et un gain de masse grasse, surtout au niveau du ventre, des hanches et du haut des cuisses. En imposant un retour au calme, la respiration abdominale profonde tempère cet afflux d'hormone qui se répercute sur la balance. Cela permet aussi de mieux gérer ses émotions, donc d'éviter les «craquages» intempestifs, et d'améliorer la qualité de son sommeil, phase durant laquelle les adipocytes déstockent les triglycérides emmagasinés durant la journée (voir VB n° 858, mars 2013).

VOTRE BEAUTÉ
10 BOULEVARD DES FRERES VOISIN
92130 ISSY LES MOULINEAUX - 01 41 46 88 88

JUIN 13
Mensuel
OJD : 65265

Surface approx. (cm²) : 1993
N° de page : 94-97

PRENDRE LE CONTRÔLE DE SA RESPIRATION PEUT SUFFIRE À AFFRONTER SON STRESS. LA COHÉRENCE CARDIAQUE EST UNE TECHNIQUE SIMPLE ET EFFICACE.

se contractent, les poumons se détendent et les pupilles se dilatent», souligne le Dr O'Hare. À l'expiration, c'est le système parasympathique qui est stimulé. «Le contraire se produit alors: le rythme cardiaque diminue, les artères se dilatent, les poumons se contractent ainsi que les pupilles, poursuit-il. L'organisme récupère, se relâche, se répare, se repose.» Quand les deux systèmes sont en parfait équilibre, on est serein, alerte mais parfaitement détendu. C'est pourquoi nombre de méthodes de développement personnel (sophrologie, gestalt-thérapie...) ont recours à la respiration consciente profonde pour apaiser les tensions mentales, guérir les blessures du passé et mieux gérer ses émotions, tout en maintenant sa tonicité physique et psychique intacte.

UN ANXIOLYTIQUE NATUREL

Il est de fait inutile de se gorger de médicaments pour juguler l'anxiété et son cortège de troubles psychosomatiques (insomnies, aigreurs d'estomac, palpitations nerveuses, migraines...). Prendre le contrôle de sa respiration peut suffire à affronter le stress de la vie courante. Parmi les différentes techniques accessibles à tous, la cohérence cardiaque est l'une des plus efficaces et des plus faciles à mettre en œuvre. Son principe repose sur une respiration en fréquence 6, soit six respirations par minute pendant trois minutes. Habituellement, notre fréquence respiratoire est deux fois plus rapide. En outre, «son rythme est chaotique, en constant changement», remarque le Dr O'Hare. Il s'adapte en effet à notre activité (effort physique, repos...) et aux événements extérieurs auxquels nous sommes soumis (agression verbale, effet de surprise...). Le cœur subit ainsi des accélérations et des décélérations permanentes. Résultat: l'énergie circule mal. L'adrénaline prend le dessus et c'est le début de la spirale négative. À la fréquence 6, tout est différent. Le rythme cardiaque se synchronise avec le rythme respiratoire car le cerveau interprète cet état comme émotionnellement neutre, dans la mesure où la balance entre le système sympathique et parasympathique est parfaite. En conséquence, l'organisme se met à fonctionner à l'économie. Il se fatigue moins vite. Sa résistance aux maladies et ses performances intellectuelles (mémorisation, prise de décision, créativité) sont renforcées. Tout cela s'explique physiologiquement.

Quelques minutes de cohérence cardiaque «induisent des changements au niveau immunitaire et hormonal, indique en effet le spécialiste. Une baisse du taux de cortisol (hormone responsable des effets délétères du stress), une augmentation de la DHEA (hormone antistress) et une augmentation des immunoglobulines A (IgA, facteurs essentiels de la résistance aux agressions) qui persistent dans le sang jusqu'à six heures après l'exercice». Selon des études cliniques réalisées ces dix dernières années par l'Institut américain HeartMath, sa pratique régulière réduirait de surcroît la tension artérielle des hypertendus, le taux de cholestérol sanguin, ainsi que la perception de la douleur, notamment en cas d'arthrose ou d'arthrite aiguë.

La cohérence cardiaque peut se pratiquer seule. Assise sur une chaise, adoptez une respiration abdominale consciente. Puis ralentissez la cadence en augmentant l'amplitude. Pour atteindre la fréquence 6, utilisez la technique des vagues expliquée précédemment. Dessiner chacune d'entre elles doit vous prendre dix secondes, cinq secondes pour l'inspiration et cinq secondes pour l'expiration. En trois minutes (utilisez un minuteur), vous devez donc en avoir tracé dix-huit. Au bout de deux semaines d'entraînement, à raison de trois séances quotidiennes (matin, midi et soir), vous parviendrez à trouver le bon rythme. Et les bienfaits ne se feront pas attendre.

1. Cofondateur du site d'information et de coaching www.desmauxetdesmots.com.
2. Elle organise notamment des ateliers de chant à la Thalassothérapie de Roscoff (Finistère).
3. Auteur de Cohérence cardiaque 365 *et de* Maigrir par la cohérence cardiaque *(éd. Thierry Souccar).*

Libérer l'énergie vitale

Pour les Orientaux, respirer, c'est faire circuler en soi l'énergie vitale, le souffle de vie (le qi) qui nous relie à l'univers. Maîtriser son souffle va ainsi bien au-delà de l'oxygénation des poumons. Symboliquement, cela correspond à ouvrir son corps et son âme, une forme d'entrée en méditation. D'où l'importance de la respiration «juste» dans la pratique du yoga, du tai-chi-chuan ou du qi gong. Les exercices du *pranayama*, cet art indien du souffle qui calme le mental pour parvenir à la paix intérieure, sont intéressants pour développer sa perception des bienfaits de la respiration. Une application pour *smartphone* (Universal Breathing) permet de s'initier aux techniques de base chez soi.