

Respiration: Les bons conseils

Faut-il respirer par le nez ou par la bouche? Quelle est la meilleure posture? Quand le «point de côté» se manifeste-t-il? Ce document éclaire quelques mystères.



Une respiration accrue par une narine est étroitement liée à une activité plus intense de l'hémisphère cérébral opposé et se répercute sur l'ensemble des fonctions du corps. Inspirer par la narine gauche et expirer par la narine droite à plusieurs reprises (en bouchant à chaque fois la narine opposée) calme l'activité de l'organisme.

En inversant le mécanisme (inspiration par la narine droite et expiration par la narine gauche), les fonctions corporelles sont stimulées. Une alternance à chaque inspiration permet d'obtenir un équilibre entre les hémisphères cérébraux et dans tout l'organisme.

Nez à privilégier

Il est conseillé de respirer par le nez au repos. La respiration nasale garantit une bonne tension dans tout l'organisme, stimule l'activité du diaphragme et permet une respiration plus profonde. En intensifiant une inspiration, les muscles des ailes nasales se gonflent et les voies nasales s'élargissent. La bouche est impliquée dans le processus uniquement lors d'un gros effort.

Sparadrap sans bobo

Les sportifs appliquent un sparadrap sur le nez afin d'écartier les ailettes nasales. Ainsi, ils peuvent également respirer par le nez en cas d'effort intense. Ce sparadrap aide les athlètes à réduire la résistance des voies respiratoires lors de la respiration par le nez et permet une ventilation plus économique et plus efficace des poumons. Le but est, pour un effort identique, d'abaisser les fréquences respiratoire et cardiaque, ainsi que d'augmenter la consommation maximale d'oxygène.

Tonus bien dosé

La posture est le résultat d'un dialogue dynamique entre le squelette et les muscles, en accord avec le centre de gravité. Une bonne tenue du corps est due au travail accompli par les muscles concernés pour maintenir l'équilibre; un travail qui nécessite une tension initiale bien dosée dans les muscles. Les muscles sont en mesure, à tout instant, d'offrir l'espace nécessaire aux mouvements de la respiration, dans toutes les directions, y compris dans le dos.

Seul le respect de ces conditions assure un fonctionnement économique et efficace de la respiration. Plus la posture est mauvaise, plus les muscles auront à faire pour rétablir et maintenir l'équilibre. Ils ne peuvent pas se

relâcher totalement ni offrir l'espace souhaité au mouvement respiratoire. Par conséquent, l'activité respiratoire s'intensifie, la respiration devient plus difficile et moins performante.

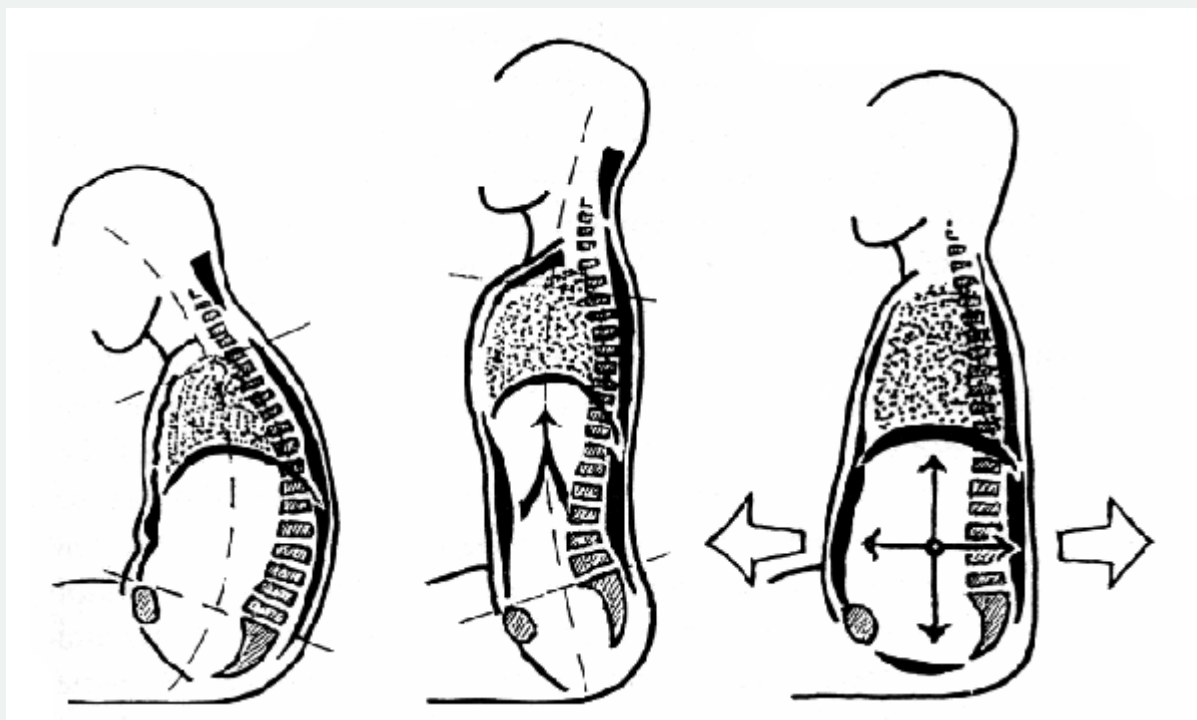
Mystère et point de côté

L'explication la plus plausible pour l'apparition de la pleurodynie (point de côté) est le manque d'oxygène du diaphragme. Le point de côté se manifeste:

- Chez les personnes peu habituées à une intensité d'entraînement élevée.
- Lors d'une expiration insuffisante. Le diaphragme n'est irrigué qu'au moment de l'expiration. Plus le temps d'expiration est court, plus la quantité de sang, et donc d'oxygène, pénétrant dans le diaphragme est faible. C'est notamment le cas lors d'une course rapide.
- Lorsque l'entraînement suit l'ingestion d'un repas. La digestion nécessite une grande quantité d'oxygène, qui n'est plus à disposition du diaphragme.

Efficace et vivant

La respiration et la tenue corporelle sont des instruments importants au service du contrôle et de la commande d'un état de performance idéal (état d'activation optimal). L'illustration ci-dessous montre comment aménager de l'espace en nous grâce à une tenue et une tension bien choisies. Cette disposition, combinée à une respiration profonde et sereine, favorise notre ancrage dans le présent, le contact avec soi-même, elle nous aide à être efficace et vivant.



De gauche à droite: Relâchement -> Tension -> Eutonie

Source: «mobile» 2/2008, p. 19, Nicola Bignasca



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO