

## RESPIREZ-VOUS EFFICACEMENT?

Avez-vous déjà ressenti un de ces symptômes?

- Serrement ou inconfort dans la poitrine
- Essoufflement
- Sensation de ne pas pouvoir prendre une respiration assez profonde
- Picotement de la peau
- Mains froides ou moites
- Engourdissement des doigts et des orteils
- Raideur musculaire
- Sensation de tête légère
- Soupis, manque d'air ou apnée
- Difficulté de concentration

Si oui, vous faites peut-être de *l'hyperpnée!*

### Respiration normale

Nous respirons pour échanger de l'oxygène et de l'anhydride carbonique. Ce processus doit être efficace pour fonctionner de façon optimale. Malheureusement, plusieurs personnes respirent de façon inefficace et donc sont plus susceptibles de ressentir des symptômes tels ceux décrits ci-dessus. Cela peut résulter d'une dysfonction de la chimie respiratoire.

### Qu'est-ce que la "respiration efficace"?

Il n'y a pas une seule façon de respirer correctement.

Nous avons tous des différences individuelles, toutefois certains schèmes respiratoires sont plus efficaces que d'autres.

En général, un **schème respiratoire adéquat** présente les caractéristiques suivantes :

- 8 à 14 respirations par minute
- Respiration par le nez et non par la bouche
- Air se rendant à l'abdomen inférieur et aux côtes et peu de mouvement de la poitrine supérieure
- Lente, rythmique, calme
- Sans effort au repos

Il est fréquent de ne pas bien comprendre l'usage de la respiration profonde. La respiration efficace n'a pas besoin d'un volume important, il est donc inutile de prendre de grandes respirations pour maintenir une chimie respiratoire adéquate. À la place, il vaut mieux respirer par le nez et faire descendre l'air jusque dans l'abdomen inférieur et au niveau des côtes.

## **Le *capnotrainer***

Le *capnotrainer* est un instrument qui aide à déterminer si vous présentez de l'hyperpnée ou non.

Le *capnotrainer* donne de l'information sur la chimie de votre respiration de même que sur la fréquence et votre schème respiratoire. Il peut servir comme instrument de rétroaction biologique pour rééduquer un schème respiratoire efficace. Il transmet une rétroaction immédiate qui vous aide à réapprendre comment faire une tâche aussi simple mais aussi sophistiquée que la respiration.

## **Qui peut profiter du *capnotrainer*?**

- a) Les individus qui ressentent:
- De hauts niveaux de stress
  - De l'anxiété, de la dépression, des crises de panique
  - De la douleur chronique

- De la fatigue chronique
- De la fibromyalgie
- Des symptômes inexpliqués

b) Les athlètes

c) Les interprètes

d) Toute personne inquiète de sa respiration

Si vous voulez en apprendre plus sur votre respiration, contactez-nous chez Physiothérapie Maheu Killens pour prendre un rendez-vous pour une évaluation avec le *capnotrainer*.

Voici une petite citation du Dr. Andrew Weil, auteur de 'Guérison spontanée', en laquelle nous croyons sincèrement :

**“Si je n’avais aucune limite mon seul conseil sur la meilleure façon de vivre, ce serait simplement d’apprendre comment respirer correctement ”.**

**Physiothérapie Maheu Killens**  
**1325 Côte Vertu, Bureau 100**  
**St-Laurent, Québec**  
**H4L 1Z1**  
**T. 514.748.0004**  
**F. 514-748.5834**

