

Ma respiration à l'effort



Le savez-vous ?

- La respiration se fait de **manière automatique**, sans y penser.
- Elle renouvelle l'air dans les poumons, fait entrer **l'oxygène** et sortir le **dioxyde de carbone**.
- La **saturation en oxygène**, c'est la quantité d'oxygène dans le sang.
- **Vos muscles ont besoin d'oxygène** pour bouger.
- **Bouger quelques minutes par jour suffit** pour avoir un meilleur souffle

Exercez-vous au calme !



Combien de fois en moyenne nous respirons par minutes ?

Faites le test !

Comptez le nombre de fois où vous gonflez et videz les poumons sur 30 secondes.

Multipliez ce chiffre par 2 = ____* (réponse en bas)

1. Respiration abdominale

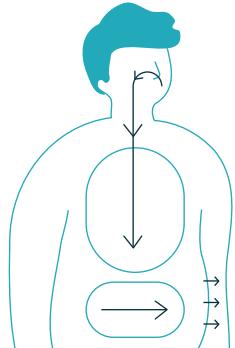
Réaliser cet exercice quand tout va bien permet d'améliorer sa respiration à l'effort et dans la vie quotidienne.

En position assise, confortablement, détendre les épaules, une main sur votre poitrine et l'autre sur votre ventre.

▪ **Phase 1 :**

Prenez l'air lentement et profondément par le nez en gonflant le ventre (inspirez).

Ressentir avec les mains : le ventre se gonfle, la poitrine bouge peu et les épaules sont immobiles.

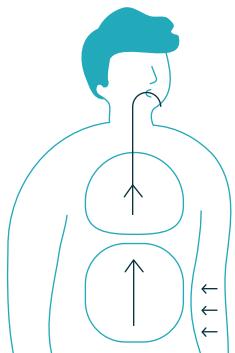


▪ **Phase 2 :**

Relâchez votre ventre et soufflez lentement par la bouche (expirez).

Appuyez vos mains sur votre ventre pour aider à expulser l'air si nécessaire.

Vider les poumons prend plus de temps que de les remplir d'air.



▪ **Les + de la respiration abdominale :**

Cette respiration plus profonde calme le corps et l'esprit et permet d'augmenter la saturation en oxygène.

Elle donne plus d'énergie et réduit la fatigue.

2. Technique des lèvres pincées

Permet de mieux « ouvrir vos poumons » pour faire rentrer davantage d'oxygène dans le sang. Aide à la récupération après ou pendant l'effort

En position assise, le cou détendu et les épaules relâchées.

▪ **Phase 1 :**

Prenez l'air lentement et profondément par le nez en gonflant le ventre (inspirez).

Ressentez avec les mains : le ventre se gonfle, la poitrine bouge peu et les épaules sont immobiles.

Comptez jusqu'à 2.

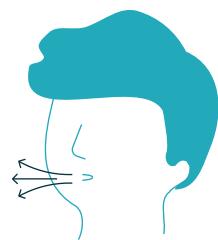


▪ **Phase 2 :**

Expirez lentement par la bouche en pinçant les lèvres, la bouche légèrement ouverte. Comme pour souffler sur une boisson chaude, faire bouger la flamme d'une bougie sans l'éteindre, siffler ou souffler dans une flûte.

Comptez jusqu'à 4.

Vider les poumons prend plus de temps que de les remplir d'air.



* 12 à 20 cycles respiratoires par minute chez l'adulte

Autour de vos efforts :

- Nous sommes tous essoufflés pendant et après un effort. À des niveaux plus ou moins importants selon notre condition physique et notre état de santé.
- Commencez doucement et augmentez progressivement l'intensité de votre effort pour être moins essoufflé.
- Gardez une respiration ample et régulière. Ne pas se mettre en «apnée».

Des repères pour l'intensité de l'effort :

- Vous êtes capable de parler, votre essoufflement est léger = poursuivez votre activité
- Vous faites des petites phrases, votre essoufflement est modéré = ralentissez l'intensité
- Vous ne dites plus un mot, votre essoufflement est au maximum = stoppez l'activité



Les postures à adopter en cas d'essoufflement important :

▪ « Position du cocher »

S'asseoir, poser les deux pieds au sol écartés.

Penchez le torse vers l'avant, le dos droit et la tête dans le prolongement.

Les coudes reposent sur les cuisses.

Inspirez lentement et profondément par le nez et souffler les lèvres pincées. (**voir exercice 2**)



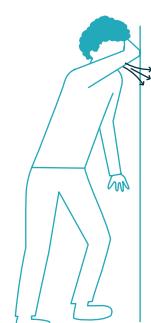
▪ « Position du gardien de but »

Debout, les jambes écartées, genoux pliés.

Pencher le torse vers l'avant, le dos droit et la tête dans le prolongement.

Les mains sur les cuisses, bras tendus.

Inspirez lentement et profondément par le nez et souffler les lèvres pincées. (**voir exercice 2**)



▪ « En appui contre le mur »

Penchez en avant, un pied devant l'autre, vos avant-bras contre le mur.

Poser la tête sur les avant-bras.

Inspirez lentement et profondément par le nez et souffler les lèvres pincées. (**voir exercice 2**)

Si la technique des lèvres pincées vous semble difficile :

- Inspirez lentement par le nez.
- Expirez lentement, en plusieurs temps si nécessaire, ou en allongeant l'expiration deux fois plus que l'inspiration pour bien vider les poumons sans forcer.
- Pour se remplir d'air vos poumons ont besoin d'être vidés au préalable.

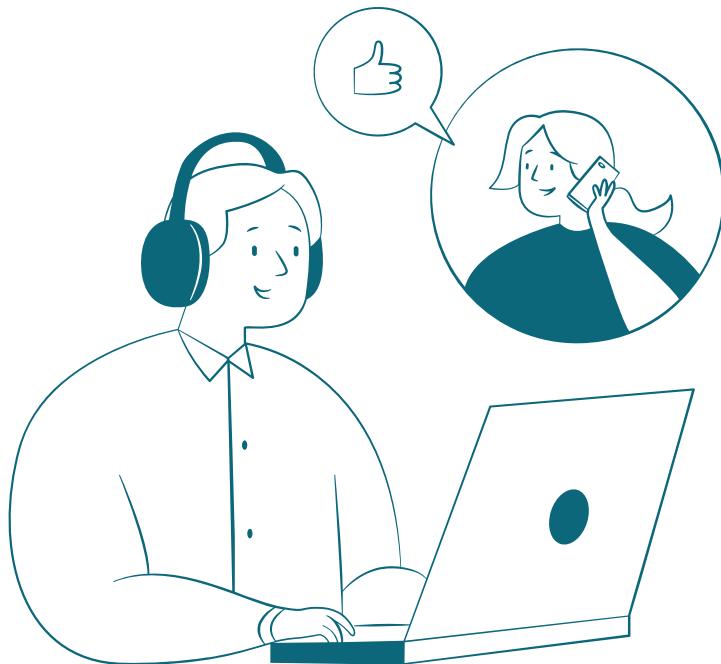


L'essoufflement peut aussi être lié à vos émotions.

→ Explorez les techniques de gestion du stress (cf. Fiche sur la gestion du stress)

Nous contacter

04 76 51 03 04



www.agiradom.com

AGIR à dom Assistance, SAS au capital de 23 376 873 euros,
36 Chemin du Vieux Chêne à Meylan (38240), RCS Grenoble 528 214 182