

Et si vous appreniez à respirer ?

NATURELLE, SPONTANÉE, LA RESPIRATION PEUT ÊTRE UN ACTE VOLONTAIRE. AU QUOTIDIEN, SAVOIR RESPIRER, C'EST VIVRE ET NON SURVIVRE. À L'ENTRAÎNEMENT, C'EST AMÉLIORER SES PERFORMANCES, SES CAPACITÉS DE RÉCUPÉRATION ET DE MIEUX-ÊTRE. ARRÊTEZ-VOUS ET METTEZ LA MAIN À LA PÂTE !

PAR CLARISSE NÉNARD

Inspirez-soufflez... Ces deux mouvements naturels rythment notre quotidien. Ils sont à la base de notre existence sur terre. Sans eux, il n'y aurait aucune vie. En inspirant, vous apportez l'oxygène indispensable à votre système sanguin pour nourrir les tissus et les cellules. En expirant, vous rejetez les toxines. Tous les organes vitaux se servent de ce mécanisme aussi subtil qu'instinctif. Un sang pauvre en oxygène fragilise l'organisme, diminue les capacités physiques et intellectuelles. L'air demeure la principale nourriture. N'oubliez pas que le corps se compose de 65% d'oxygène, 18% de carbone et 10% d'hydrogène, 26 autres éléments se partagent les 7% restants.

UN PHÉNOMÈNE NATUREL

La respiration réflexe, contrôlée par les centres nerveux qui stimulent les muscles de la cage thoracique, fonctionne au minimum. Le volume d'air échangé n'est que de 0,5 litre, alors que nos poumons en contiennent 6 L. Un échange très faible. Est-il suffisant pour que l'organisme fonctionne de manière optimale ? « Si vous êtes en vie, c'est qu'il l'est, s'exclame Thibaut Tran Van Tuat, professeur diplômé de yoga, de pilates, de fitness et co-fondateur du studio The YogaFactory situé dans le quartier du Marais, à Paris. Le rythme et l'amplitude des cycles respiratoires s'ajustent aux besoins. En apnée, au repos ou en plein effort, la capacité pulmonaire s'adapte. » Bien alimentés en oxygène, les athlètes s'essouffent infiniment moins vite que nous.

Les poumons sont comme un soufflet. Les faire fonctionner au mieux, c'est améliorer leur capacité d'absorption d'oxygène nécessaire à la dépense énergétique. Si vous êtes essoufflé après un exercice physique c'est parce que

l'apport en oxygène nécessaire à la dépense énergétique est insuffisant par rapport à la quantité brûlée par l'organisme. Vous manquez d'air, de carburant. C'est pourquoi, quel que soit le type d'activité que vous pratiquez, il est important de ne pas négliger sa respiration. Une mauvaise gestion de cette dernière entraîne un dysfonctionnement des muscles et limite les performances. « En prendre conscience, c'est bien. Trop l'intellectualiser peut troubler l'ordre naturel de la respiration. A moins que vous y ajoutiez une technique particulière dans un but ou un exercice bien précis. Il faut qu'elle soit adaptée à l'effort. » Comment savoir si vous respirez mal ? Tout simplement, si au bout de 5 minutes, vous devenez rouge pivoine, que vous avez un point de côté, ou encore à bout de souffle. Ce sont les signes les plus évidents d'une mauvaise respiration.

EXERCEZ-VOUS À...

Chasser le stress :

Allongez-vous, les mains sur le ventre. Inspirez en laissant se gonfler. Les abdominaux sont souples. À l'expiration, dégonflez-le en douceur. Sans chercher une énorme amplitude, essayez d'orienter la respiration au niveau du ventre sans oublier les côtés. Focalisez-vous dessus. Au bureau, vous pouvez faire cet exercice debout ou assis. Avant de vous coucher, l'effet décontractant sera plus important.

Optimiser le travail des abdos

Les mains sur les côtés, essayez de sentir l'effet accordéon de vos côtes. Ce n'est pas aussi évident que ça ! Amusez-vous aussi à placer un élastique ou un ruban autour des côtes et faites le sauter en inspirant de manière très large. En créant une opposition avec les mains, vous favoriserez le renforcement des muscles inspirateurs. Idéal pour ceux qui font un travail abdominal et qui ont besoin d'un gainage important.

Faire un break

Optez pour une respiration mixte. Pour vérifier qu'elle n'est pas trop abdominale ou thoracique, placez les mains à la bordure des côtes et de l'abdomen. Veillez à ce qu'elle soit uniforme. C'est parfait pour faire une pause. Discrète à faire, vous pouvez vous exercer debout ou assis.

Vous concentrer

Inspirez en faisant un mixte entre les côtes et le ventre. Retenez votre respiration quelques secondes et expirez. Répétez l'exercice trois à quatre fois. Vous créez ainsi une sorte de reset, un recentrage au niveau des capacités intellectuelles. C'est également efficace contre le stress.

POURQUOI VOUS EN PRÉOCCUPER ?

La vie sédentaire, le stress, l'anxiété, les mauvaises positions au bureau ou en voiture, les vêtements trop serrés coupent le souffle. Contracté, le diaphragme se bloque et vous ne respirez plus à fond. L'apport en oxygène s'effectue uniquement par la poitrine. Cette respiration superficielle ne permet pas une bonne ventilation, conduisant parfois à des asphyxies. Pas de panique ! Si vous cessez de respirer un instant, vous récupérez un bon bol d'air l'instant suivant. C'est un réflexe, un acte instinctif. Pour acquérir l'art d'une bonne respiration, sachez qu'il existe trois manières de respirer. « La plus connue est la respiration abdominale. À l'inspiration, le diaphragme appuie sur les viscères, créant un appel d'air, provoquant un léger gonflement du ventre. Les abdominaux se détendent. Les dernières côtes s'écartent, augmentant le volume d'air frais. À l'expiration, le diaphragme se relâche, et l'abdomen se vide. Elle est idéale pour se calmer, s'apaiser face à une situation de stress, ou encore se recentrer. En cherchant de grandes amplitudes d'inspiration et d'expiration, vous vous sentez plus relaxe. Réalisée par les muscles inspirateurs et expirateurs, la respiration thoracique s'utilise généralement pour travailler les abdos ou tout

entraînement corporel qui demande un gainage. Les côtes s'élèvent devant et derrière comme un coffre de voiture et sur les côtés tel un accordéon. Si vous faites du renforcement musculaire global ou du cardio-training, optez pour la thoraco-abdominale. C'est un mixte des deux premières. »

COMMENT ACCROÎTRE VOTRE SOUFFLE ?

Pour optimiser vos entraînements, sachez si vous respirez par le thorax ou par l'abdomen. Alors, allongez-vous et posez une main sur le ventre et l'autre sur la poitrine. Observez laquelle se lève en premier. Pendant l'effort, soyez le plus régulier possible, sans à-coups et ne forcez pas. Surtout trouvez votre rythme naturel en fonction de l'activité choisie. « Il n'y en a pas une meilleure que l'autre. » Restez naturel. « La respiration abdominale n'est pas une panacée. Utilisée à mauvais escient, trop rapide ou trop profonde, elle provoque de l'hyper ventilation. » Gare aux vertiges, à la tête qui tourne et à la perte d'orientation. « Le mieux est d'avoir une gamme respiratoire très large. Ainsi, selon les objectifs vous pourrez switcher de l'une à l'autre. » En musculation, expirez dans l'effort. Par exemple, lorsque vous levez le poids. « Attention ! Il y a des cas particuliers comme le tirage, les exercices pour le dos, les rowings... pour lesquels il vaudra mieux inspirer en tractant. Cette technique permet d'accompagner l'ouverture de la cage thoracique. » Surtout évitez de bloquer votre respiration, de faire de l'apnée, notamment quand ça devient difficile. Gardez la tête levée et le dos bien droit. Si vous êtes vouté, le buste et la nuque en avant, vos poumons seront comprimés, les empêchant d'être à leurs capacités maximales.

En cardio, contrairement aux idées reçues, il n'est pas bon de régler sa respiration sur un nombre précis de foulées. C'est votre souffle qui doit commander votre rythme et pas l'inverse. D'où l'importance de commencer une activité en douceur et d'augmenter l'intensité progressivement. « Lors d'un effort modéré à difficile, vous devez toujours inspirer par le nez et expirer par la bouche. Pourquoi ? Parce que dans le nez il y a des poils qui filtrent les poussières et autres bactéries. Ils réchauffent l'air et l'humidifient. Si vous respirez que par la bouche, c'est que vous êtes dans le rouge. » Vous êtes au-dessus de vos possibilités, à moins que vous piquiez un sprint ou que vous ayez le nez bouché...

15 à 20

C'EST LA FRÉQUENCE RESPIRATOIRE (INSPIRATION ET EXPIRATION) PAR MINUTE D'UN ADULTE ÉVEILLÉ AU REPOS.

Source : Université Joseph Fourier de Grenoble.