



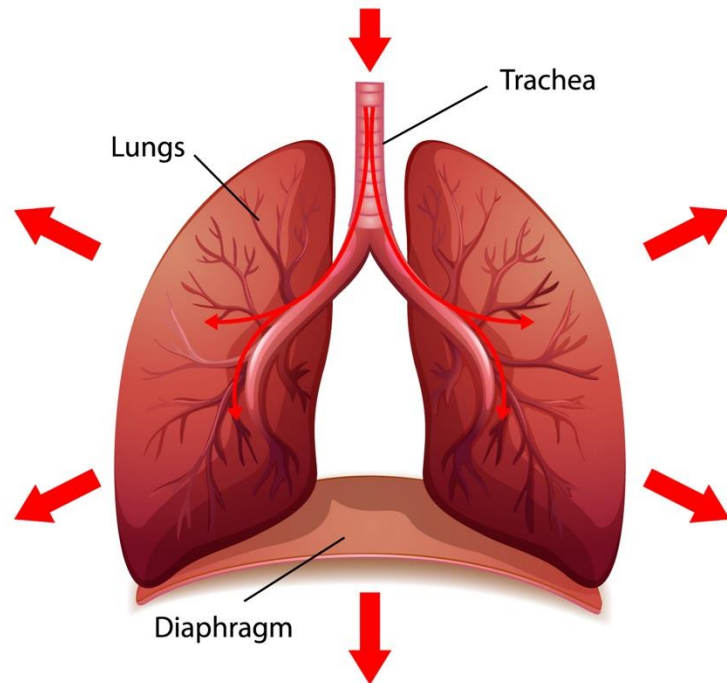
Améliore ton apport en oxygène sans intervalles

A person is seen from behind, standing in a vast green field. In the distance, there are mountains under a clear sky. The sun is low on the horizon, creating a warm glow. A large blue speech bubble is overlaid on the image, containing the text 'À quoi ça sert d'avoir un bon apport en oxygène?'.

À quoi ça sert d'avoir un bon apport en oxygène?

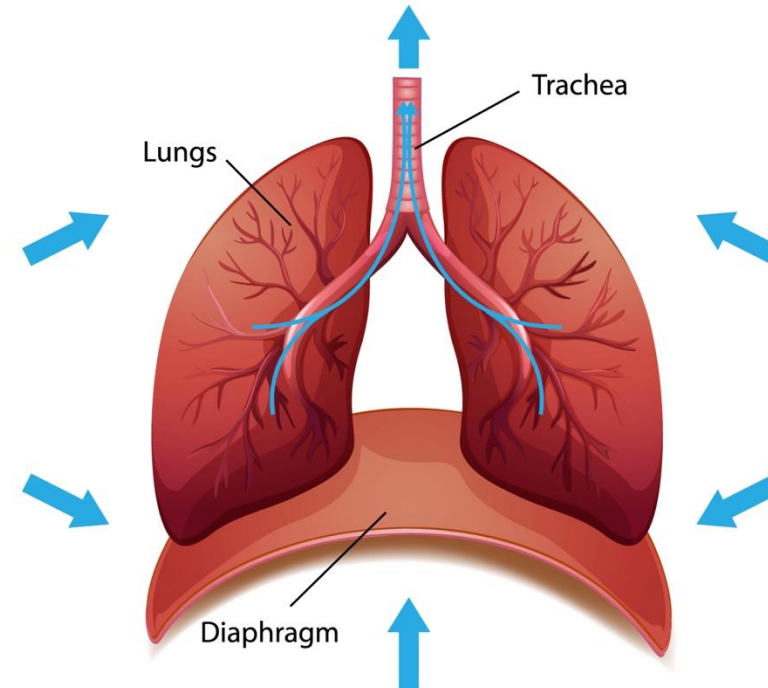
BREATHING

Breathing in



Inhalation

Breathing out



Exhalation

Ventilation externe

- Échanges de gaz entre l'air des poumons et le sang
- Basée sur la posture et améliorée par la dynamique de pression
- Guidée par le diaphragme et l'expansion de la cage thoracique

Ventilation interne

- Échange de gaz entre le sang et les cellules du corps pour l'obtention d'énergie
- Oxygène est livré aux cellules par le sang pour créer de l'énergie et faire les échanges avec le CO₂
- L'oxygène est nécessaire pour que le cerveau aille accès au glucose (sa source principale d'énergie)

Mécanisme
de respiration
(avec stabilité
profonde)



Pourquoi la posture est si importante?

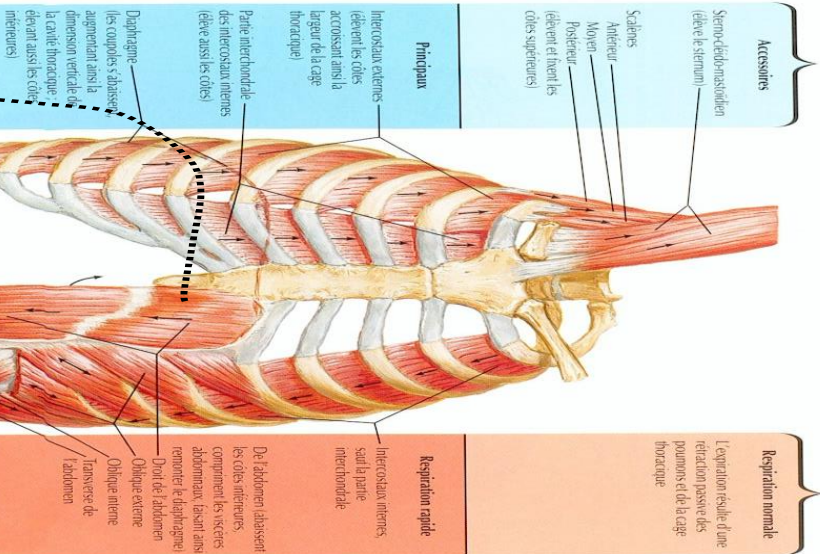
- Un diaphragme neutre favorise une ouverture de la cage thoracique
- Une ouverture de la cage thoracique amène une meilleure capacité à inspirer donc un meilleur apport en oxygène

Exercice #1: Posture

- À tester dos au mur:
 - . Flexion des hautes cervicales
 - . Flexion de la cage thoracique
 - . Bascule postérieure du bassin
- À tester debout

Inspiration

Muscles de l'inspiration



Expiration

Muscles de l'expiration

Muscles accessoires à la respiration

Muscles accessoires à l'inspiration

- Sternocleidomastoïdien (Amène le sternum vers le haut et vers l'avant)
- Scalènes (Soulèvent les premières côtes)
- Petit pectoral (Soulève les côtes 3 à 5 vers le haut et vers l'avant)
- Grand pectoral (Soulève les côtes 6 à 8 vers le haut et vers l'extérieur)
- Dentellé antérieur (Soulève les côtes 7 à 10 vers le haut et vers l'extérieur)
- Diaphragme (Gonfle le ventre lors de l'inspiration)

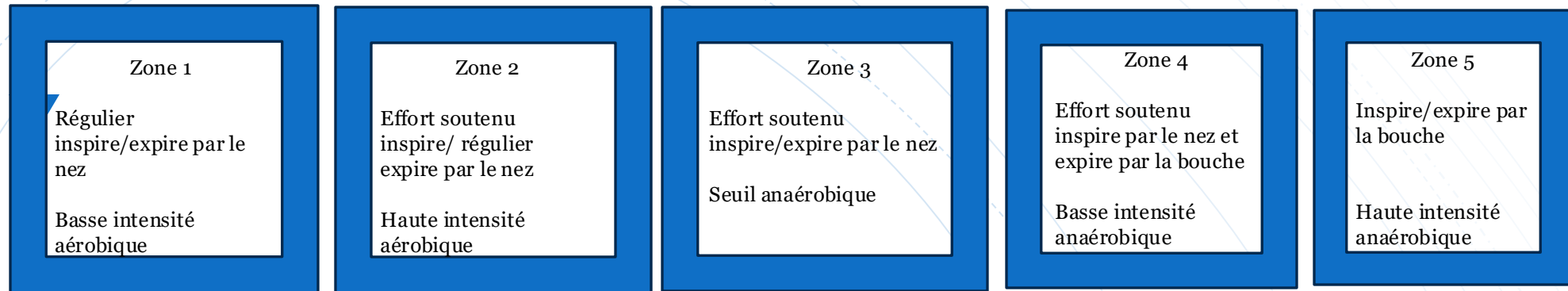
Exercice #2: Respiration en vague

- Inspiration par le nez au niveau abdominale, basses côtes et haut thoracique
- Expiration par la bouche au niveau haut thoracique, basses côtes et abdominale

Comment valider si je respire bien?

- Sans son
- Par le nez idéalement
- Respiration en 360°
- Capacité d'expansion cage thoracique et abdominale
- relâchement passif de cage thoracique lors de l'expiration

Vitesse de respiration selon l'effort physique



Conseils et conclusion

- Apprendre quelque chose de nouveau demande d'être conscient au début pour développer un automatisme par la suite
- Prendre le temps de faire les exercices régulièrement (1x/jour)
- Dosage et progression lents sont important
- Adapter la respiration aux activités que l'on fait
- La perfection n'existe pas, focaliser sur vous améliorer
- Lier les exercices à une routine au quotidien
- C'est long avant d'améliorer la respiration car c'est ancré en nous et ça s'adapte à tous les stress que l'on vit (positif et négatif)
- Si vous avez une douleur ou un virus, revisiter les exercices
- Réécouter le vidéo et réviser les notes une fois par semaine pour tout intégrer progressivement

Livres

- Lotte, Joey. Breath. 2015.
- Mckeown, Patrick. The Oxygen advantage. 2016.
- Mckeown, Patrick. The breathing cure. 2021.
- Nestor, James. Respirer. Solar; 2021.
- Vasiliev, Vladimir. Let every breath; secrets of the russian breath masters. 2016.
- Vranich, Belisa et Sabin, Brian. Breathing for warriors. St Martin's essentials: 2020.
- Wim Hof. La méthode Wim Hof. Tredaniel;2021.
- Wim Hof et Koen de Jong. The Iceman: Suivre le guide. Amphora;2018.



Questions