

COVID-19 : la respiration

Quand on a des poumons sains et que la qualité de l'air est bonne, la respiration se fait facilement. On inspire l'air sans y penser, mais cela nous apporte l'oxygène qui nous est indispensable pour vivre, puis on expire pour se débarrasser de l'air usé dont notre corps n'a plus besoin.

Certaines maladies causent une congestion dans les poumons, ce qui réduit la quantité d'air et d'oxygène que les poumons peuvent recevoir, ou la quantité d'air usé que les poumons peuvent rejeter. Au lieu de prendre des respirations profondes, pour essayer d'obtenir suffisamment d'air la personne va respirer rapidement et peu profondément. Si cette respiration superficielle devient habituelle, elle risque de nuire à la santé. Les exercices qui vous font respirer profondément aident à ouvrir les voies respiratoires dans les poumons.

L'infection au coronavirus actuel rend parfois la respiration difficile, et même douloureuse. Malgré tout, il vaut mieux bouger et faire travailler ses poumons quand on est malade. Cela nous aide à mieux respirer et à obtenir l'air qui nous manque. D'ailleurs, si on commence à faire de l'exercice avant de tomber malade, notre respiration a des chances d'être moins affectée.

Si vous êtes malade et couchée, changez de position pour respirer mieux

Quand nous sommes malades, nous avons souvent l'impression que la seule chose que nous soyons capables de faire, est de rester allongées sur le dos. En réalité, cette position demande plus d'efforts respiratoires. Essayez de vous reposer en changeant de positions de temps en temps, et de vous déplacer un peu.

- Essayez de vous coucher sur le ventre ou sur le côté.
- Couchez-vous avec 2 ou 3 oreillers sous le ventre. Celui-ci sera ainsi placé plus haut que votre poitrine. Puis, tendez les bras vers le haut, le long des oreilles. Inspirez par le nez et expirez par la bouche.
- Si vos poumons sont très congestionnés, essayez de dégager le mucus en demandant à quelqu'un de vous taper dans le dos avec la main à demi repliée.
- Faites quelques mouvements, doucement, car ils vous aideront à respirer : par exemple, marchez un peu dans la chambre, levez les bras au-dessus de la tête, ou tournez lentement le haut de votre corps d'un côté puis de l'autre.



Exercices respiratoires

Faites les exercices de respiration qui suivent pendant 10 ou 15 minutes, 2 fois par jour. Plus vous en ferez, plus ils seront faciles à faire et mieux vous vous sentirez. Quel que soit l'exercice, inspirez par le nez. Le nez purifie, réchauffe et humidifie l'air qui entre dans le corps.

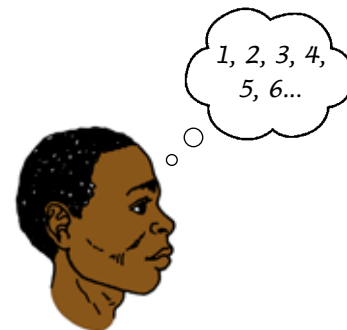
Sentez-vous respirer

- Asseyez-vous ou étendez-vous dans une position confortable. Placez vos mains au bas de votre cage thoracique, à l'endroit où vous sentez vos dernières côtes et votre ventre.
- Inspirez par le nez et sentez vos poumons se remplir d'air, peu à peu. Expirez par le nez ou par la bouche. Sentez votre ventre et vos côtes qui se soulèvent quand vous inspirez, et se abaissent quand vous expirez.

La respiration à lèvres pincées

Cet exercice vous apprend à ralentir votre respiration.

- Inspirez par le nez jusqu'à ce que vos poumons soient pleins, tout en comptant mentalement.
- Pincez les lèvres, comme pour siffler, et expirez lentement en comptant, de façon à dépasser le temps de l'inspiration.



La respiration avec arrêts

Retarder l'inspiration est une technique qui permet de fortifier ses poumons et de contrôler sa respiration. Elle peut aussi aider à prévenir une crise d'asthme ou une crise de panique.

- Inspirez profondément par le nez. Puis expirez aussi par le nez. À la fin de cette expiration, pincez-vous le nez et retenez l'air dans vos poumons en comptant lentement jusqu'à 5. Relâchez, et inspirez.
- Faites 2 ou 3 respirations normales.
- Et recommencez : inspirez, expirez, retenez l'air en vous pinçant le nez, comptez jusqu'à 5, relâchez, inspirez et ainsi de suite.

La respiration profonde

La respiration profonde ouvre la poitrine. Chaque inspiration et expiration se fait lentement, doucement. La respiration profonde aide à décongestionner les poumons. Faites la respiration suivante de 3 à 5 fois :

- Inspirez lentement et profondément par le nez.
- Retenez votre respiration pendant 2 ou 3 secondes, puis expirez doucement, comme dans un soupir.

Le halètement accentué

Haleter, c'est expirer avec force par la bouche, sans tousser. Cet exercice aide décongestionner les poumons.

- Inspirez normalement, puis expirez rapidement et avec force par la bouche jusqu'à ce que vos poumons soient vides. L'expiration produit le son "hheuh".
- Répétez cet exercice plusieurs fois en expirant l'air par la bouche grande ouverte.

Si vous entendez une sorte de crépitement quand vous haletez, tousssez. Cela peut vous aider à libérer votre souffle. Veillez à ne pas trop tousser.



Demandez à une personne qui connaît le yoga, le Qi Gong ou un autre exercice de mouvement lent associé à une technique de respiration, de vous enseigner quelques mouvements que vous pouvez faire tous les jours.



Rire et chanter favorisent la respiration. Ce sont des façons d'exercer sa respiration, qui aident à évacuer l'air des poumons et, surtout, à se sentir bien !