

Fiche pratique proposée par Léna, Aminata et Elia, volontaires service civique, dans le cadre de leurs missions 2019-2020 au sein de l'ASPTT BESANCON

Dans la continuité de la précédente newsletter, parlons un peu plus le domaine de la respiration !



Les différentes maladies respiratoires

Elles sont très, très nombreuses... Bronchite, pneumonie, rhinite (ou rhume), asthme, ... d'origine virale ou bactérienne, beaucoup sont communes, d'autres sont très rares !

?? ? Quelle différence entre pneumonie et pneumopathie ? ?? ?



La pneumonie est une infection des poumons causée par un virus ou une bactérie qui touche les alvéoles d'un seul des cinq lobes pulmonaires (pneumonie lobaire). Lorsqu'elle touche également les bronches, on appelle alors cela une bronchopneumonie. Elle se manifeste généralement par une toux grasse, des essoufflements, de la fièvre et des frissons.

La pneumopathie est en fait un terme général signifiant « maladie des poumons ». Ainsi, certaines formes de pneumopathies peuvent être causées par l'inspiration de produits irritants, poussières ou par le tabac !

Nous allons approfondir un peu plus une maladie qui touche aujourd'hui plus de 200 millions de personnes dans le monde : **l'asthme**.



C'est une maladie inflammatoire chronique des bronches qui se manifeste par des crises d'essoufflement, une toux, une respiration sifflante et parfois, une gêne respiratoire permanente. En général, lorsqu'on est asthmatique, on est également allergique aux poils d'animaux, pollens ou aux acariens par exemple, et cela amène à une « hyper-réactivité » des bronches et donc à leur inflammation permanente (elles sont anormalement sensibles).

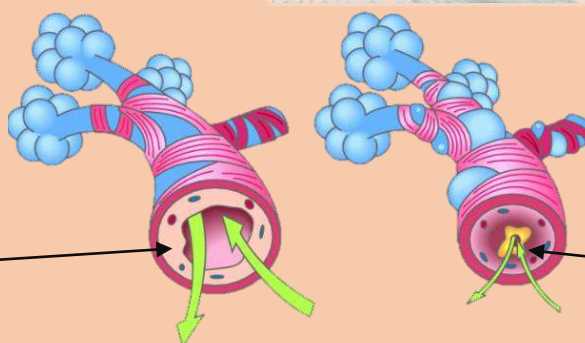
Pour autant, lorsque l'on sait réagir en cas de crise avec les traitements appropriés, la quasi-totalité des sports est permise ! Notamment les sports d'endurance (déconseillé par temps froid et sec) comme le vélo, le tennis ou encore la danse qui peuvent être bénéfiques : ils développent la capacité pulmonaire et contribuent à diminuer l'essoufflement ! Cependant, c'est surtout la natation (à éviter en piscine chlorée) qui est particulièrement recommandée, car soumises à l'humidité ambiante, les bronches sont un peu plus soulagées. Le tout est de trouver et respecter son rythme !

Bronche saine

Bronche durant une crise d'asthme

Pas d'inflammation

Inflammation





Quel lien entre respiration et activité physique/sportive ?

Au cours de l'exercice physique, deux organes importants interviennent : le cœur et les poumons.



Le cœur pompe le sang riche en oxygène venant des poumons, l'amène aux muscles et autres organes plus ou moins sollicités durant l'exercice et ramène le sang désoxygéné aux poumons.

Lorsque les poumons commencent à peine à s'adapter pendant l'effort physique, la fréquence respiratoire augmente. Si les poumons sont sains (pas de tabac ou problèmes respiratoires), la capacité pulmonaire (le volume d'air total que l'on peut inspirer à pleins poumons) sera optimale. Il sera donc plus facile de trouver et d'absorber l'oxygène nécessaire à l'effort et ainsi d'atteindre plus rapidement un point d'équilibre entre respiration, rythme cardiaque et demande en oxygène des muscles !



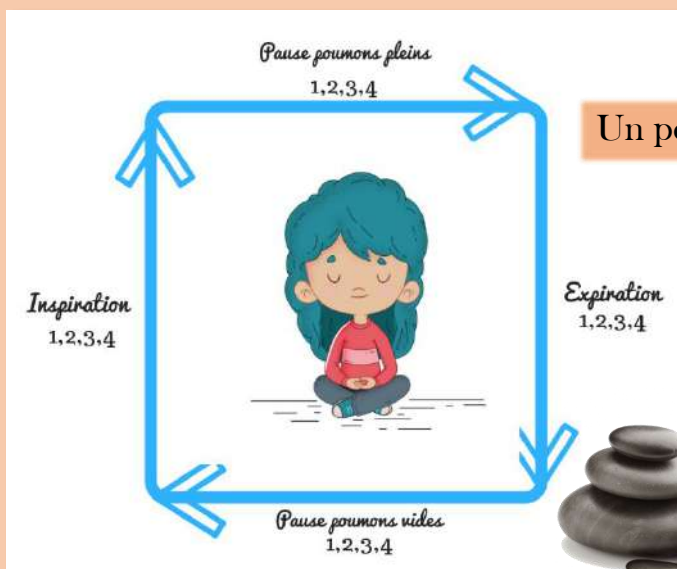
??? Quels sont les bienfaits de l'exercice physique pour la respiration ? ???

Pendant le sport, il est normal de s'essouffler mais l'exercice physique régulier optimise notamment l'utilisation de l'oxygène et le rythme cardiaque : l'oxygène absorbé sera mieux rentabilisé par les muscles et le dioxyde de carbone produit sera mieux évacué ! En gros, avec un entraînement régulier, le rendement entre effort et besoins du corps en oxygène sera beaucoup plus efficace au fur-et-à-mesure des entraînements. Pourquoi ? Parce que le cœur va se développer et augmenter son **VES** (*volume d'éjection systolique*) et donc envoyer une quantité de sang oxygéné beaucoup plus importante dans tout le corps mais aussi renouveler une plus grande quantité de sang désoxygéné !

Rendre efficace sa respiration pendant l'effort, c'est savoir inspirer, mais c'est encore plus savoir bien expirer ! En effet, l'air déjà présent dans les poumons prend un volume qui ne peut être renouvelé : surchargé en CO₂, il limite l'entrée d'oxygène. Savoir évacuer l'air de ses poumons, c'est s'assurer de performances et d'un confort accrus !

En fin de compte, la relation entre respiration et exercice physique est très simple : savoir bien respirer agit favorablement sur l'endurance et la résistance musculaire, permet de durer plus longtemps dans l'exercice et donc de s'épuiser beaucoup moins rapidement. L'exercice physique, quant à lui, va continuer d'augmenter et d'entretenir tout ce qui est lié à la respiration, c'est un **cercle vertueux** !

Un petit exercice simple à faire sans modération !



« La respiration est le berceau du rythme. »
Rainer Maria Rilke