

Vous pouvez respirer !

Entraînement respiratoire pour des personnes atteintes d'une maladie aiguë, mais aussi pour des personnes en bonne santé

La bonne respiration est la meilleure base pour une vie en bonne santé et vous protège lors de crises potentiellement mortelles des voies respiratoires. Elle est votre meilleure médecine et nous en avons la recette. Les deux principaux ingrédients sont :

- 1.) Les connaissances nécessaires quant à la respiration
- 2.) L'entraînement physique des muscles respiratoires et un mode de vie sain

Sur notre site web, vous trouverez un programme pour apprendre et s'entraîner à une bonne respiration ; ce programme est déjà appliqué dans le monde entier avec un grand succès.

Le programme a été développé et mis à l'épreuve par moi en coopération avec de nombreux bénévoles. Je travaille en tant qu'interniste spécialisée en pneumologie ; en plus, je suis médecin d'urgence et du sport, avec de l'expérience en rééducation. Actuellement, je travaille dans le centre de sevrage de ventilation mécanique (unité de soins intensifs pour des patients sous assistance respiratoire) et à l'unité normale de pneumologie du Centre hospitalier universitaire de Greifswald en Allemagne.

J'aide les patients souffrant de maladies pulmonaires lors de crises aiguës et après la ventilation mécanique à vaincre l'essoufflement et s'entraîner à la respiration autonome. Actuellement, c'est aussi le cas de nombreuses personnes atteintes du Covid-19.

Cependant, vous pouvez aussi effectuer ces exercices en tant que programme de prévention. Notre expérience montre que l'évolution des maladies pulmonaires est moins marquée et plus courte chez les individus entraînés. De même, cet entraînement peut être effectué comme programme de rééducation chez les patients guéris d'une maladie pulmonaire.

Voici ce que vous trouverez sur notre site web :

- 1.) Les faits les plus importants que vous devriez savoir quant à votre respiration.
Nous avons mis à votre disposition de brèves informations (interview et FAQ) que vous pouvez écouter (fichiers audio) ou télécharger (fichiers pdf). Notre objectif est de vous donner une autre perspective sur votre respiration et vos poumons en un peu plus de 30 minutes. Le savoir fait la force et vous aide contre la peur, surtout lors d'un essoufflement soudain.
- 2.) Un programme d'entraînement pour votre musculature respiratoire. Nous présentons deux programmes – un pour les débutants, l'autre pour les sportifs – avec des exercices expliqués de façon facilement compréhensible. Le programme pour les débutants peut même être effectué au lit ; des malades dans le monde entier le suivent déjà avec succès. Le programme pour les sportifs vous permet de vous fortifier pour une vie longue et saine.

Voici ce que vous pouvez faire en général pour avoir une bonne respiration et renforcer votre système immunitaire :

- Buvez 2–3 litres par jour (tisanes/eau) afin de bien hydrater vos muqueuses respiratoires et d'optimiser ainsi votre défense immunitaire.
- Veillez à avoir une bonne digestion grâce à une alimentation équilibrée. Consommez des vitamines et des fibres alimentaires (fruits/légumes). Choisissez des aliments qu'il faut mastiquer (vous devriez mastiquer pendant environ une heure par jour). L'effet de drainage de la mastication aide à lutter contre les infections récurrentes du nez et des sinus. Essayez de ne manger qu'entre 8 et 16 heures (jeûne intermittent) ; ceci favorise la désintoxication de votre organisme.

- Dormez suffisamment ! Si on dort plus de 7,5 heures par nuit, on favorise la régénération du corps. Si nécessaire, utilisez des aides pratiques comme les bouchons d'oreilles, des rideaux obscurcissant ou un cache-yeux. Pratiquer un sport d'endurance pendant 30 minutes le soir favorise aussi le sommeil.
- Renoncez à l'alcool et arrêtez de fumer. La fumée d'une seule cigarette paralyse les défenses naturelles de vos poumons pendant des heures. L'alcool perturbe considérablement votre rythme jour/nuit.
- Chaque jour, exposez-vous à la lumière du jour pendant au moins une heure. Peu importe s'il pleut ou fait soleil – votre système immunitaire sera renforcé dans toutes les conditions de lumière.
- Stimulez votre métabolisme ! Par exemple avec les fameux « 10 000 pas par jour ». Une marche rapide de dix minutes correspond à environ 1 000 pas. Après 1 h 40, vous avez atteint environ 10 000 pas. Téléchargez une application qui compte vos pas ; c'est bon pour la motivation et vous verrez des progrès rapides. Ou bien essayez le programme téléchargeable sur le site web de la radio bavaroise BR (« LAUF10 », seulement disponible en allemand) : Il s'agit d'un programme d'entraînement de 10 semaines à la fin duquel vous serez en état de marcher 10 kilomètres, ce qui active votre métabolisme et ainsi également la digestion et le système immunitaire.
- Pour favoriser la santé, l'OMS recommande 30 minutes de sport par jour ou – avec des jours de repos – 150 minutes de sport par semaine. Le programme d'entraînement respiratoire sur notre site web vous présente des exercices sportifs qui correspondent exactement à cette durée. Essayez-le !
- Quand vous êtes stressé, sifflez. Sifflez vraiment, chantez, bourdonnez ! Un autre bon entraînement pour la respiration est de jouer un instrument à vent. Ceci met l'accent sur l'expiration, et c'est l'expiration que nous négligeons notamment quand nous sommes stressés ou angoissés. Vous devez expirer l'air pour permettre à vos poumons de se remplir de nouveau d'air frais.
- Des jumping jacks (sauts de pantin) ou des jumping jacks « à moitié », c'est-à-dire en position assise sans bouger les jambes, sont comme une douche pour le système immunitaire des poumons. Des postures de la demi-lune et des flexions latérales du tronc aident à aérer même les parties inférieures des poumons. Ces exercices peuvent facilement être intégrés dans votre routine quotidienne, même en position assise. Vous les trouverez dans notre programme d'entraînement des muscles respiratoires. Inspirez-vous ! Vous pouvez toujours adapter votre choix d'exercices à votre niveau de performance.

Vous êtes votre meilleur médicament ! Marcher 10 000 pas, passer du temps en plein air ou dormir suffisamment – personne d'autre ne pourra le faire pour vous. Gardez votre bonne santé et fortifiez votre corps. Ainsi, vous aiderez vous-même et les autres !