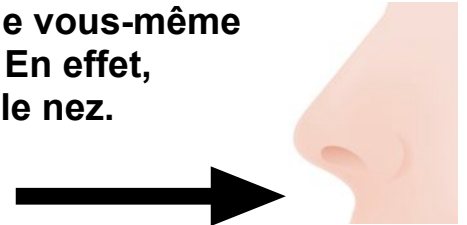


## La ventilation nasale

**Cette feuille vous est remise si nous constatons que vous-même ou votre enfant ne respirez pas correctement. En effet, normalement la ventilation doit se faire pas le nez.**

Le nez a une triple action :

- il permet de maintenir l'arbre respiratoire **propre**
- il **humidifie** l'air que l'on inspire avec en plus une action **anti-bactérienne**
- il **refroidit** le sang allant **irriguer** le cerveau.



**Une mauvaise ventilation est souvent à l'origine :**

- d'un retard de croissance général
- d'affections ORL
- de troubles du sommeil

**Ces problèmes plus généraux vont avoir des conséquences :**

- **sur le visage** : présence de cernes, bouche entrouverte en permanence, lèvres sèches, nez souvent bouché...
- **sur la croissance des mâchoires et la position des dents** : maxillaire étroit, asymétrie, dents « en avant », langue basse...

C'est pourquoi il paraît essentiel d'apprendre à **RESPIRER PAR SON NEZ**.

### **Conseil :**

Maintenir les narines propres : se moucher régulièrement et utiliser des sprays nettoyants ( ex : ProRhinel )

### **Exercice de respiration :**

Position : se positionner bien droit, dos le long d'une porte ou d'un mur, debout et pied légèrement espacés ( largeur d'épaules ).

- Inspiration lente par le nez , bouche fermée en haussant les épaules, maintenir l'inspiration 10S .

-Puis relâcher, expiration lente par le nez , bouche fermée en haussant toujours les épaules.

-Garder toujours le contact bassin-épaules/ support.

-Pour faire entrer l'air correctement, penser à gonfler son ventre en inspirant et inversement en expirant.

-Faire 10 répétitions à la suite autant de fois que possible dans la journée ( le matin avant de partir à l'école, le soir avant de se coucher, etc... ).

### **Exercice de musculation des lèvres :**

Placer un coton-tige entre ses lèvres. Ne pas le placer entre les dents.

-Le but est de maintenir le coton-tige en équilibre entre les deux lèvres en contractant les lèvres sans s'arrêter.

-Faire 10 répétitions à la suite autant de fois que possible dans la journée ( devant la télé, en faisant ses devoirs, etc... )

