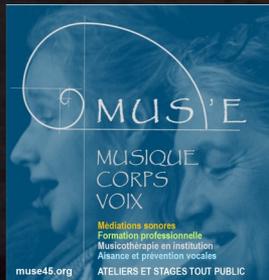


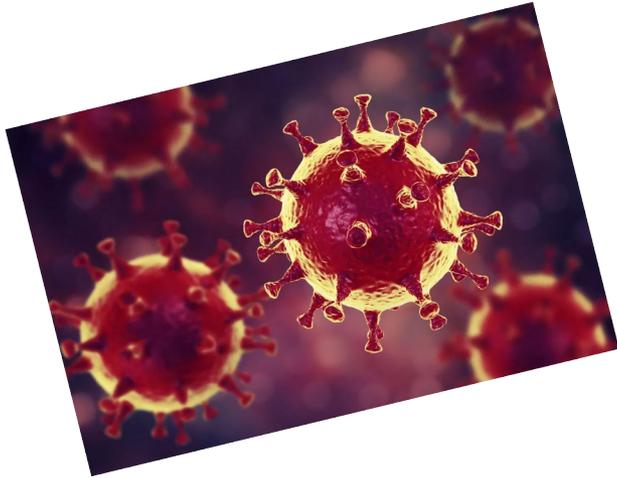
RESPIRONS !

Dr Isabelle
Marié-Bailly



Détente et énergie
" Tout mon corps respire !!! "

CHANTONS, BOUGEONS,
AÉRONS - NOUS !



COVID-19 et obésité

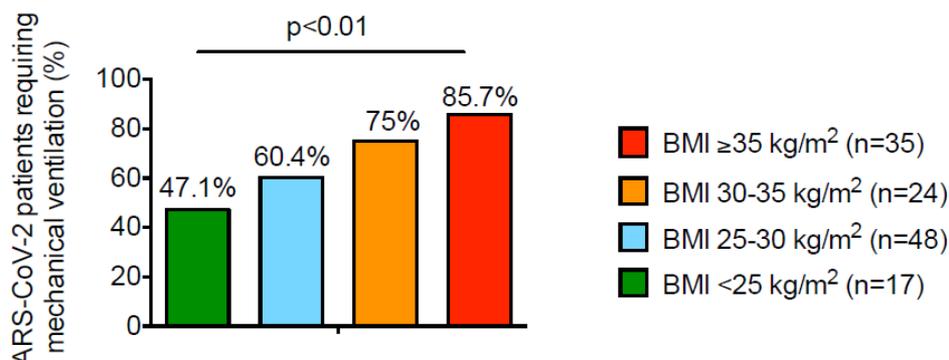


*Monique Romon
Professeur émérite de Nutrition
Association Resto*

QU.2 L'obésité est – elle un facteur de risque de forme grave

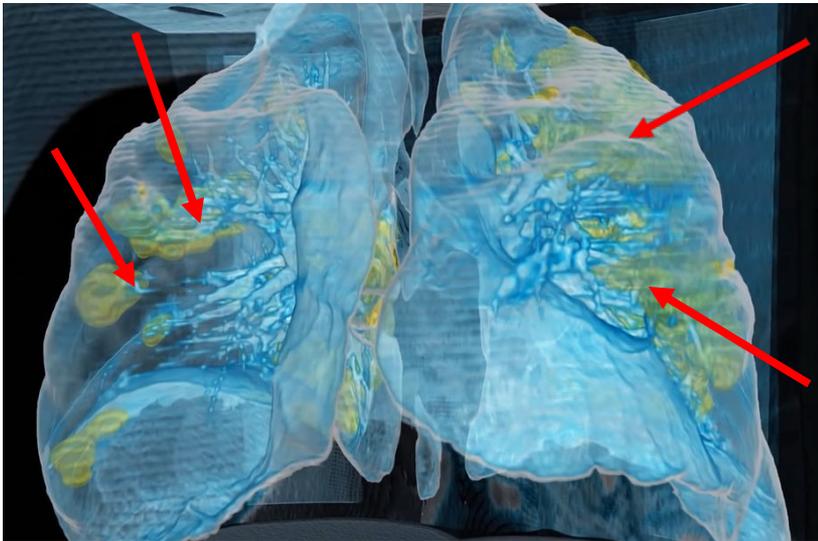
OUI

- Risque déjà reconnu dans les épidémies antérieures (H1N1)
- Confirmé avec l'épidémie actuelle:
 - En France à l'entrée en réanimation plus de 40 % des personnes atteintes de l'infection à COVID-19 ont un IMC ≥ 30 kg/m².
 - Pour les patients Covid hospitalisés en réanimation, le risque d'être ventilé augmente avec l'IMC, il est multiplié par 7 si l'IMC est supérieur à 35



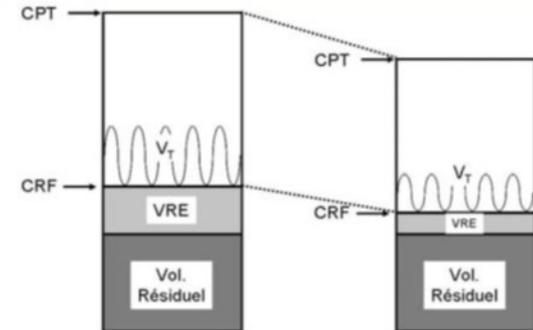
Pourquoi?

Le COVID-19 est d'abord une maladie **respiratoire**



L'infection détruit une partie du poumon

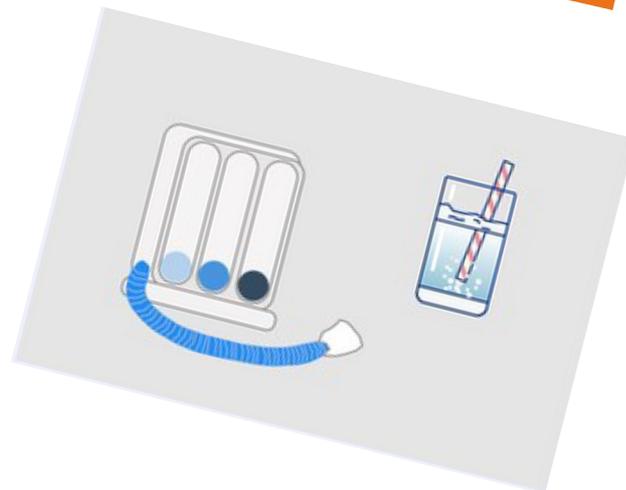
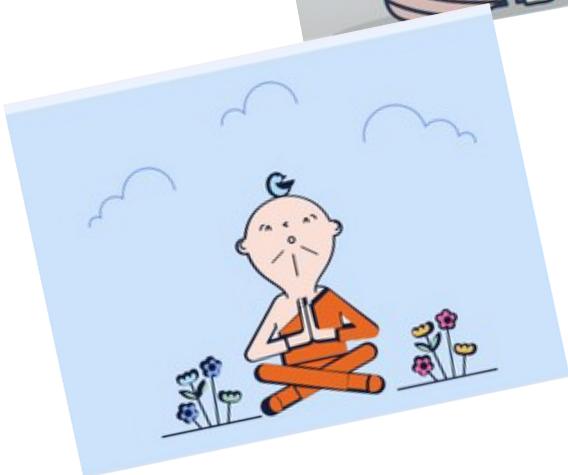
L'obésité est une maladie **ventilatoire**



Diminution des capacités ventilatoires

- proportionnelle à l'importance de l'obésité
- liée à la diminution de la compliance thoracique
- et à l'augmentation de la résistance des voies aériennes

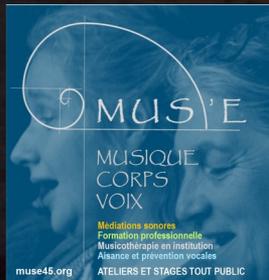
Augmentez vos capacités respiratoires!



<https://bit.ly/3cj2mDO>
<https://bit.ly/2xjPdvu>

RESPIRONS !

Dr Isabelle
Marié-Bailly



Détente et énergie
" Tout mon corps respire !!! "

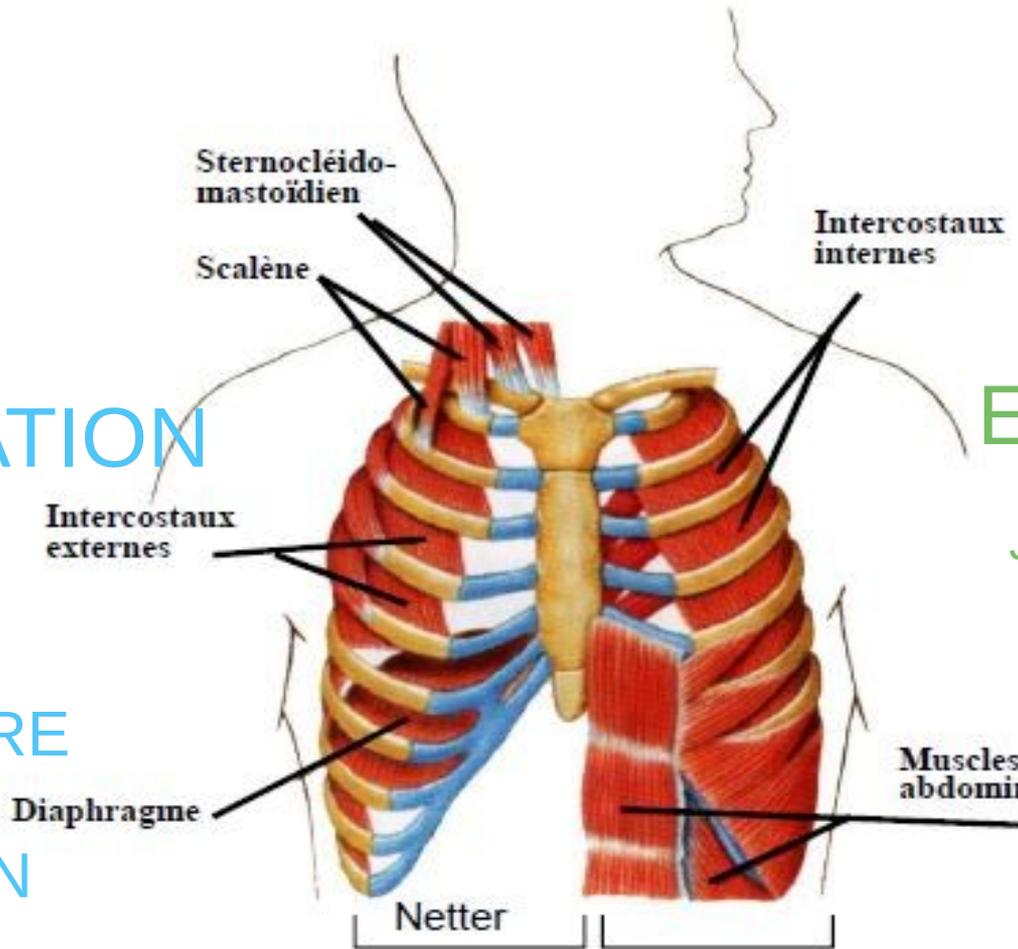
CHANTONS, BOUGEONS,
AÉRONS - NOUS !

CHANTONS AVEC TOUS NOS MUSCLES RESPIRATEURS !

INSPIRATION

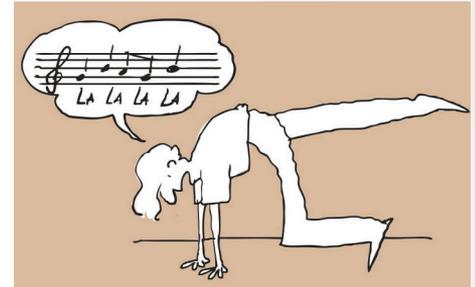
Je laisse entrer l'air librement

OUVERTURE
DETENTE
DILATATION



Inspiration Expiration

+ les pelviens : expirateurs (obliques, profonds)



EXPIRATION

je parle, je chante
Je suis en admiration !

TONICITE
SOUPLESSE
AISANCE

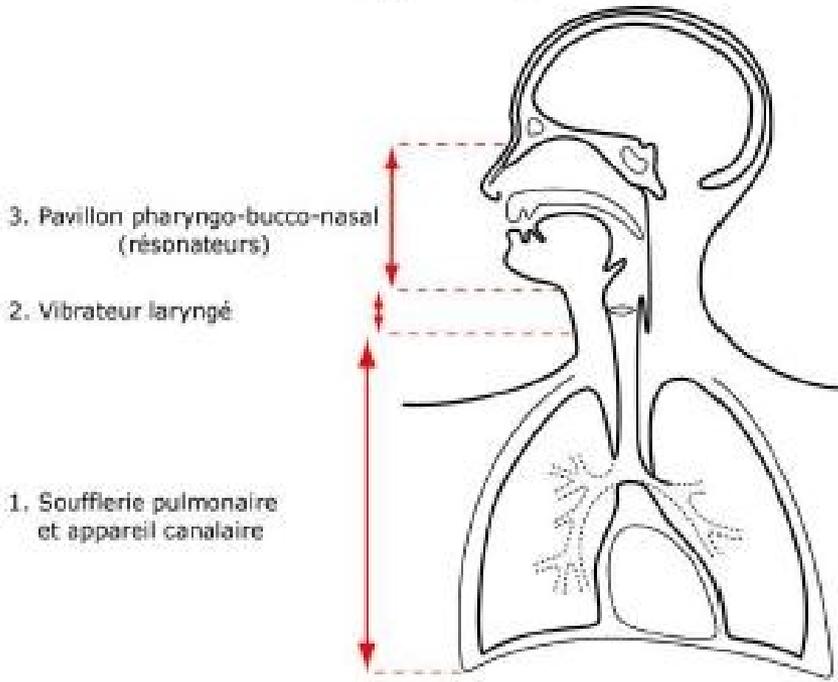


Mouvements respiratoires du larynx

L'air de rien, ça sent bon !
Je souris intérieurement ...



Schéma de l'appareil phonatoire



Inspiration



détente
Laryngée

Air frais
et sec

Expiration



Air chaud
humide



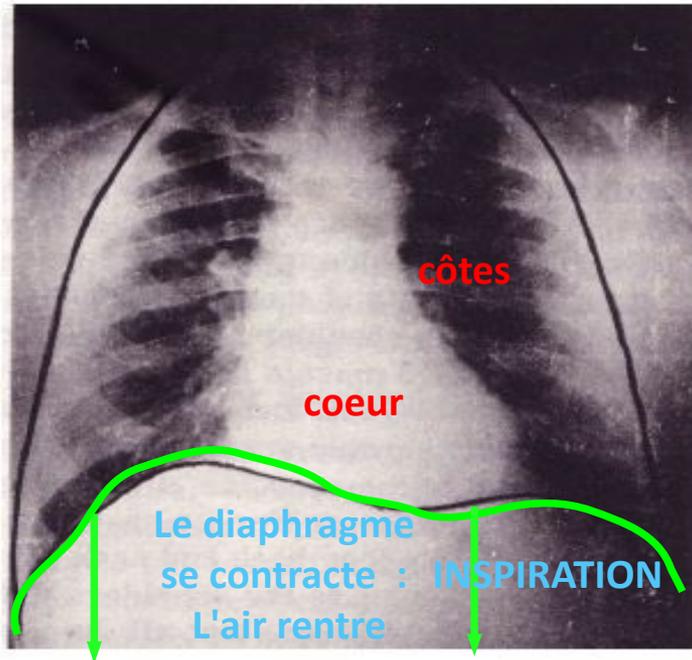
RESPIRATION CONSCIENTE AU REPOS

COMMENT « BIEN » RESPIRER ?

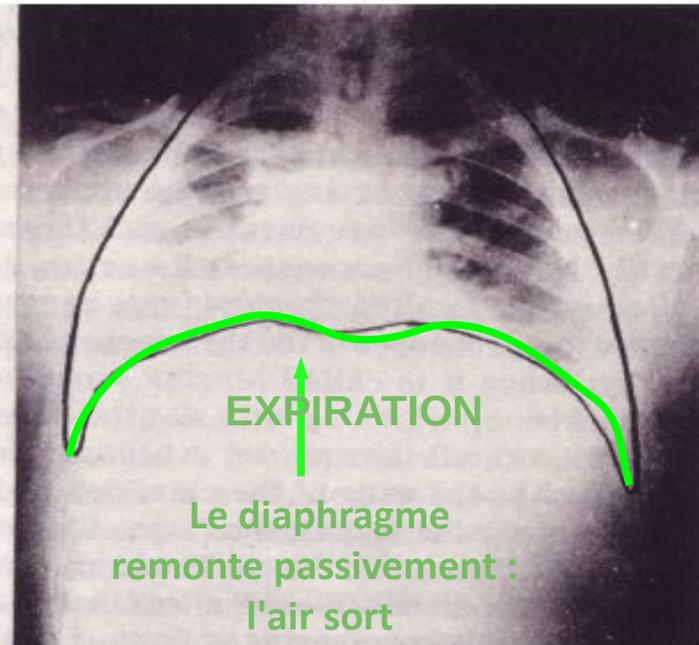
Est-ce qu'on respire par le ventre ? **NON**

Que veut dire : respiration abdominale ?

Doit-on gonfler le ventre pour bien respirer ? **NON**



inspiration



expiration

Le diaphragme est le grand muscle inspirateur, autonome

Le diaphragme descend à l'inspiration

Le mouvement du diaphragme, à chaque inspiration, repousse les viscères et masse toute la sphère abdominale



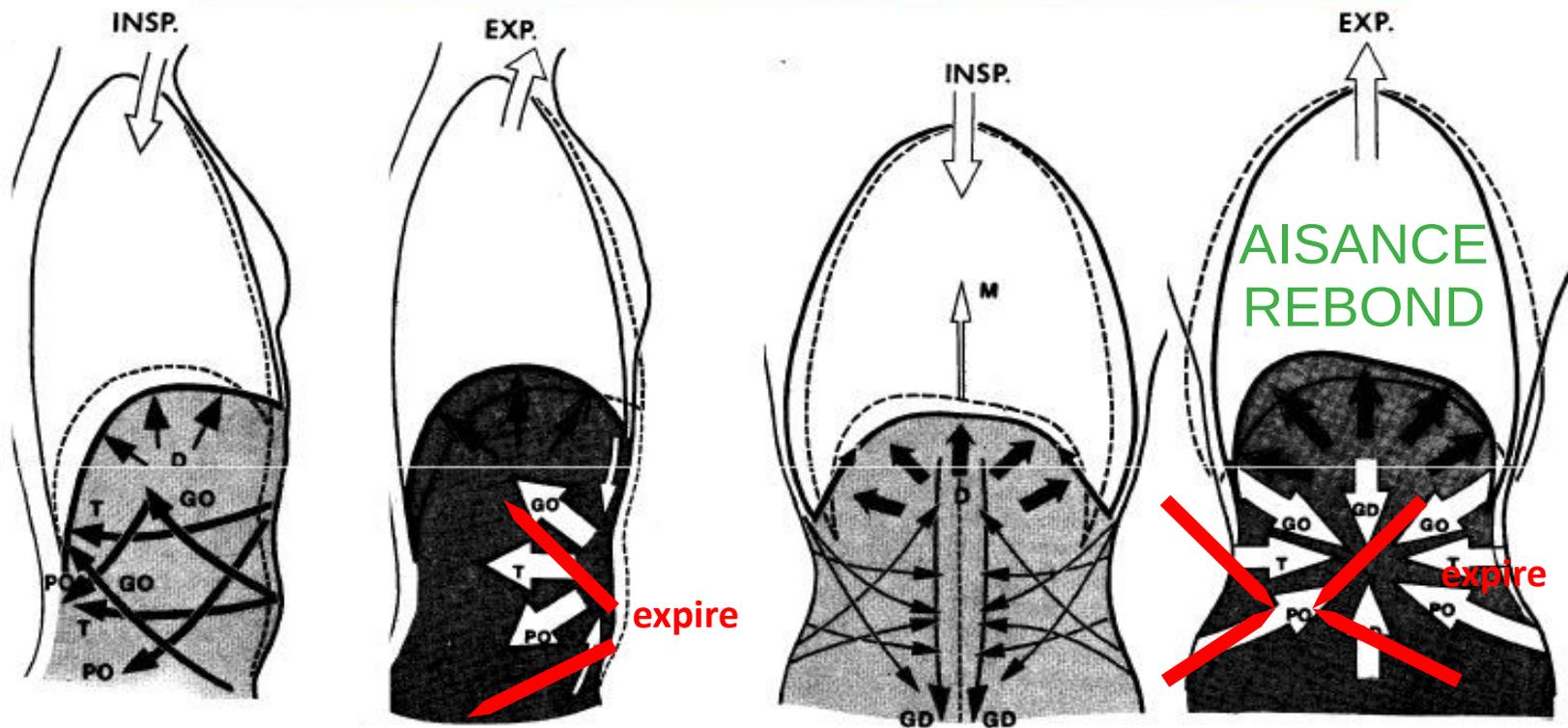
VUE DE FACE



PROFIL

Les muscles abdominaux, expirateurs travaillent pendant que le diaphragme se repose

Antagonisme – synergie entre le diaphragme et les abdominaux



ENERGIE
SOUPLESSE

I.A. Kapandji

D- résistance de la masse des viscères abdominaux

T- transverse

GO - grand oblique

PO - petit oblique

GD - grand droit

M – résistance à l'élongation des éléments de médiastin

Je chante
à plein poumon
sans effort !



Ma Voix

Ma respiration
Mon corps

LIBRES

Je prends conscience de mes ressentis

Physiques :

Ouverture corporelle et respiratoire
Détente de l'organe phonatoire

Émotionnels :

J'accueille mes émotions, et je les nomme
Je reconnais mes besoins
Je reformule des paroles bienveillantes
Je lâche prise, je me fais confiance,

Je chante !

