

« Respirer ! »

Par Giles Daoust, Entrepreneur et écrivain

Le mois passé, à travers mon nouveau livre *Le Manager, maître du Temps*, je vous invitais à mieux organiser votre temps, de sorte à pouvoir aussi *prendre* le temps de faire certaines choses importantes que l'on néglige parfois. Ce mois-ci, je vais vous parler de l'importance de **prendre le temps de respirer**. Non non, pas au sens figuré (souffler un peu, faire un break...) mais bien au sens *littéral* du terme : respirer, comme dans *inspirer* et *expirer* ! Car **bien respirer est absolument fondamental pour votre santé physique et mentale**, comme en atteste le livre *Respirer du journaliste américain James Nestor*, que m'a recommandé un cher ami (que j'en profite pour saluer !)

Bien respirer est absolument fondamental pour votre santé physique et mentale.

A travers une enquête personnelle et passionnante qui se lit comme un roman de Douglas Kennedy, James Nestor pose un constat frappant : **nous respirons très mal, et ça nous tue !** Le premier fautif est l'orifice qui nous permet aussi de dire des bêtises et de manger des cochonneries : la bouche ! James Nestor (et tous les scientifiques qu'il a consultés) est catégorique : **il n'y a rien de plus mauvais que de respirer par la bouche**. La respiration buccale nous gave de grandes bouffées d'air vicié non filtré par nos narines, nous apporte près de 20% d'oxygène en moins que la respiration nasale, nous fait perdre 40% d'eau en plus (conduisant à la déshydratation), et est même la première source de caries (*devant* le sucre). Autant dire que c'est carrément toxique !

Respirer par la bouche en dormant est la principale cause de ronflements et d'apnées du sommeil.

Bonne démonstration de la toxicité de la respiration buccale : nos nuits. **Respirer par la bouche en dormant est la principale cause de ronflements et d'apnées du sommeil et accroît notre déshydratation**. Une solution toute simple pour ceux qui ont les symptômes ci-dessus : dormir avec la bouche fermée par un petit bout de scotch *médical* (éviter le scotch de bureau (pour les irritations) et les sparadraps *Reine des Neiges* (pour le ridicule)), sauf bien entendu si vous avez le nez bouché par un rhume ou une autre condition médicale (pour rappel : si on ne respire plus, on meurt). Amusant, non ?

Les recherches de James Nestor indiquent que, comme l'avaient d'ailleurs souligné diverses traditions orientales, **le principal facteur d'une longue espérance de vie est la capacité pulmonaire**. Or, avec une respiration « normale » (celle que nous pratiquons au cours de nos vies stressantes), nous n'utilisons qu'une faible partie de cette capacité pulmonaire (nous rejetons 75% de l'oxygène que nous inhalons sans l'utiliser, et la capacité pulmonaire diminue de 12% entre 30 et 50 ans).

Le principal facteur d'une longue espérance de vie est la capacité pulmonaire.

Pour améliorer notre capacité pulmonaire, il faut comparer la respiration et... l'aviron : on peut s'en sortir avec plein de petits coups de rames, mais c'est avec des grands coups de rame bien amples qu'on obtient les meilleurs résultats. Or, **nos vies stressantes rend notre respiration erratique et saccadée**, et comme **la respiration contrôle le système nerveux parasympathique**,

qui régule le stress, l'anxiété, la digestion, cela peut provoquer des réactions en chaîne particulièrement néfastes. Donc, pour mieux gérer votre stress, (ré)apprenez à respirer !

Deux techniques de respiration proposées dans le livre attiseront peut-être votre curiosité :

1/ **Respiration « parfaite » ou *coherent breathing*** (cohérence cardiaque) : inspirer en 5,5 secondes, expirer en 5,5 secondes, pendant environ 5 minutes. On se sent tout de suite mieux.

2/ **Respiration à narine alternée** : sachant que la narine droite oxygène mieux l'hémisphère gauche (rationnel, logique) et la narine gauche fait de même avec l'hémisphère droit (créatif, émotionnel), respirer par alternance d'une seule narine en bouchant l'autre avec le pouce (dessus, pas dedans !), pour se rééquilibrer avant une réunion ou avant de s'endormir (ou les deux – comme vous le savez je suis contre la réunionite).

Le livre reprend diverses autres techniques de respiration, certaines plus intéressantes que d'autres, mais je vous déconseille par contre la 3^e partie « Respiration augmentée », une exploration de techniques expérimentales, voire agressives, que j'ai parfois trouvées un peu exagérées.

Dans tous les cas, *Respirer* de James Nestor, est une plongée (en apnée !) dans l'univers de la respiration, que je vous recommande vivement.