

Stimuler nos fonctions respiratoires

C'est en respirant que nous puisons l'oxygène dans l'air pour alimenter tous nos organes. Cette fonction vitale passe par des poumons en pleine santé. Il faut donc en prendre soin pour éviter les maladies respiratoires et pulmonaires et donner à notre organisme toutes les chances de faire face au coronavirus.



PRÉVENIR LA DÉTRESSE RESPIRATOIRE

Les coronavirus font partie d'une famille de virus susceptibles d'être à l'origine d'un large éventail de maladies. Ces maladies vont dans l'espèce humaine, du rhume banal à une maladie pulmonaire sévère,

responsable d'une détresse respiratoire aiguë, comme c'est le cas avec le Covid-19. En plus de la fièvre et/ou la toux (sèche ou grasse) et de la fatigue, un autre symptôme n'est pas à négliger : la perte d'odorat, associée ou non à une perte du goût. En d'autres termes, les patients souffrant

de Covid-19 peuvent présenter ce que les spécialistes ORL appellent une anosmie post-infectieuse qui peut s'accompagner d'une agueusie. D'où l'importance de protéger nos poumons par une bonne prévention pour stimuler nos fonctions respiratoires.

LE RÔLE DE NOS POUMONS

Mais pour comprendre l'importance de nos fonctions respiratoires, il faut d'abord connaître leur fonctionnement et leur rôle. L'air, riche en oxygène, que nous inspirons passe d'abord par le nez puis arrive dans le fond de la gorge, le larynx et la trachée. Ensuite, il pénètre dans les poumons par une succession de conduits qui se divisent et sont de plus en plus fins : les bronches et les bronchioles. Le voyage de l'air inspiré se termine dans de minuscules sacs disposés en grappes : les alvéoles pulmonaires. Leur surface est tapissée de minuscules vaisseaux sanguins appelés capillaires pulmonaires : c'est là que se fait l'échange des deux gaz (oxygène et dioxyde de carbone).

UN VOYAGE DANS TOUT LE CORPS

Dès que l'oxygène a traversé la paroi des alvéoles, il entre dans les capillaires sanguins. C'est le sang qui transporte les gaz entre les poumons et les cellules, grâce, en particulier, à l'hémoglobine des globules rouges. Lorsque le globule arrive au contact d'une cellule, il décharge son oxygène et en échange, il se charge de dioxyde de carbone. Ce dernier est ainsi reconduit vers les poumons pour être expulsé avec l'air que nous expirons.

INSPIRATION, EXPIRATION !

Notre respiration se fait en deux temps. D'une part, l'inspiration pour remplir nos poumons d'air riche en dioxygène (appelé couramment oxygène, O₂ est sa formule chimique). D'autre part, l'expiration pour

C'EST VITAL !

Arrêter de fumer

Il est clairement démontré que les fumeurs, notamment les plus massivement dépendants au tabac, peuvent plus facilement souffrir de complications graves s'ils sont confrontés au coronavirus. Et si vous profitez de cette période de confinement pour vous sevrer définitivement ?

OXYGÈNE & ÉNERGIE VITALE !

Nous consommons nos réserves de calories (sucres, graisses et protéines) qui proviennent de la digestion des aliments en les brûlant grâce à l'oxygène. C'est ainsi que nous produisons de l'énergie, nécessaire à nos fonctions métaboliques et à toutes nos activités mentales et physiques.

rejeter le dioxyde de carbone (appelé aussi gaz carbonique ou CO₂) accumulé. La combustion de nos réserves par l'oxygène aboutit à la formation d'eau et de dioxyde de carbone. Nos cellules doivent se débarrasser de ce toxique qui les asphyxie, avant de refaire le plein d'oxygène.

L'IMPORTANCE DU DIAPHRAGME

C'est grâce à l'action des muscles de la cage thoracique et au diaphragme que se font les mouvements respiratoires. Le muscle le plus important est le diaphragme, situé entre le thorax et l'abdomen. Quand il se contracte, la cage thoracique se dilate, l'air est alors inspiré dans les poumons. Quand il se détend, la cage thoracique se rétrécit et l'air est expulsé des poumons.

DE BONNES CONDITIONS

Les conditions pour bien respirer sont d'avoir le dos droit et musclé pour permettre aux poumons de se développer anatomiquement dans la cage thoracique. Lorsque nous avons un dos courbé faute de muscles, nos poumons ne peuvent se développer et remplir leurs fonctions d'intermédiaire entre l'extérieur et nos cellules.

ATTENTION AUX INFECTIONS & AU COVID-19

Les infections du tissu pulmonaire ne sont jamais à prendre à la légère, mais elles sont toujours graves chez la personne âgée. Elles représentent une des principales causes de mortalité de l'adulte de plus de 60 ans. C'est pourquoi, ce coronavirus est aussi

dangereux chez nos aînés. La diminution de l'immunité cellulaire et de la réponse antigène-anticorps, l'altération du système muco-ciliaire (les cils qui tapissent les bronches ne remplissent plus leur fonction de nettoyage), la diminution de la réponse immunitaire expliquent la gravité de ces infections.

DU DANGER DES POUMONS ENCRASSÉS

La maladie pulmonaire, comme son nom l'indique, fréquente en période de crise du coronavirus, touche une partie des poumons. L'affection peut concerner les tissus pulmonaires, la circulation du sang au sein

LE PLEIN DE CHLOROPHYLLE !

La chlorophylle permet d'oxygéner notre organisme, et donc nos cellules, mais aussi de le désintoxiquer et de maintenir l'équilibre acido-basique si important. Vu qu'en période de confinement, il est impossible d'aller se balader en forêt, certains compléments alimentaires peuvent être conseillés en complément d'une réforme alimentaire : *Chlorophyllum de Sofibio* (sofibio.com) ou *Quantaphylle de PhytoQuant* (phytoquant.net).

