

La respiration est un besoin fondamental et essentiel pour nos vies. Automatique, elle porte le « souffle » dans son rôle d'oxygénation de l'organisme mais aussi dans sa dimension apaisante.

## **Comment fonctionne la respiration ?**

Les poumons ont besoin d'expansion pour se remplir d'air, riche en oxygène pour le bon fonctionnement du corps, puis de relâcher cet air contenant du gaz carbonique. Les os, les articulations et les muscles de la cage thoracique (muscles entre les côtes et diaphragme) sont sollicités dans cette action rythmique : inspiration/expiration. Les alvéoles pulmonaires, véritables « sacs » tout au bout de l'axe respiratoire, se distendent pour optimiser cet échange gazeux.

Les muqueuses qui tapissent la trachée et les bronches sécrètent le mucus qui lubrifie, hydrate et prend au piège les particules de pollution ou les microbes.

## **Comment la fonction de la respiration se modifie-t-elle en vieillissant ?**

- Les structures ostéoarticulaires sont moins souples, les muscles moins toniques. La cage thoracique est donc moins mobile ;  
Les muqueuses qui tapissent la trachée et les bronches sécrètent moins de mucus, les rendant fragiles et irritées, moins aptes à se défendre contre les agressions extérieures ;
- Le réflexe de toux pour expulser quelque chose de gênant ou un encombrement excessif est beaucoup moins ressenti et le « nettoyage » ne se fait pas correctement, d'où l'accumulation de sécrétions ;
- Les alvéoles pulmonaires se distendent et perdent de leur élasticité, diminuant la qualité des échanges gazeux ;
- L'altération en nombre et en qualité des cellules utiles dans la protection infectieuse locale engendre des complications à une plus grande fréquence.

## **Des causes multiples à l'origine d'une dégradation de la respiration**

Aux altérations du vieillissement physiologique, s'ajoutent de nombreux facteurs plus fréquemment trouvés dans la population âgée :

- Les maladies touchant la motricité des muscles telles que la maladie de Parkinson et les maladies avec syndrome parkinsonien (maladie à Corps de Lewy) ont tendance à développer une certaine raideur, une immobilité causant un encombrement, un mal-être et des complications bronchiques ;
  - Dans le cas des maladies qui s'accompagnent de troubles de la déglutition (séquelles de certains AVC, maladie de Parkinson également, maladie à Corps de Lewy, maladie d'Alzheimer évoluée, cancers de la langue, de la gorge, séquelles de traitements lourds d'un cancer ORL ou pulmonaire...), la salive, les liquides, les aliments vont envahir les bronches et causer des infections sévères, nommées les pneumopathies d'inhalation ;
  - L'ostéoporose, l'arthrose avec déformations osseuses vont modifier l'amplitude thoracique ;
  - La prise de certains médicaments (sédatifs, médicaments qui font perdre de l'eau ou « donnent le bouche sèche ») va affaiblir la motricité respiratoire ou assécher l'arbre bronchique ;
  - La dénutrition affaiblit la force musculaire ;
  - Le manque d'apport en liquide (chronique chez la personne âgée) dessèche les bronches ;
  - L'immobilité, l'alitement figent les mouvements du corps qui participent à cette dynamique respiratoire ;
  - Le surpoids, induit par le manque d'exercice, réduit la cage thoracique à un espace peu performant ;
  - Les conséquences du tabagisme, de l'exposition aux polluants industriels mais aussi les effets néfastes de la pollution atmosphérique ;
  - Les maladies cardiorespiratoires fréquentes.
- La démarche d'« hygiène du souffle » vous concerne en tant qu'aidant ainsi que votre proche. Le risque respiratoire, s'il est augmenté dans des situations pathologiques particulières, touche toutes les personnes au-delà de 60/65 ans.

## **Des conseils pratiques pour vous, aidants, et vos proches**

- Pour vous faire du bien, n'oubliez pas de vous hydrater. Surveillez également l'hydratation de votre proche qui aura tendance à moins boire d'eau avec l'âge.
- Bougez doucement afin de prévenir l'immobilisme ! La kinésithérapie respiratoire est indiquée dans certaines maladies citées ci-dessus, mais le Qi gong respiratoire est très bénéfique également.
- Mangez suffisamment de protéines pour vos muscles en faisant attention aux aliments

qui font prendre du poids.

- Surveillez avec votre médecin les traitements prescrits.
- En cette période de crise sanitaire, n'oubliez pas de respecter les « gestes barrières » : le lavage des mains et de celles de votre proche accompagné doit se faire régulièrement dans la journée.
- Prenez l'air dans les endroits les moins pollués possibles (parcs, bois) et portez un masque en cas de forte pollution et là où c'est obligatoire.

## **Aller plus loin en effectuant des exercices simples**

Le mouvement respiratoire apaise le mental, fait circuler l'oxygène dans tout l'organisme. C'est un moment agréable qui détend les points de tension parfois douloureux et calme l'anxiété.

Pour cela, vous pouvez réaliser un exercice simple et rapide :

- Asseyez-vous sur une chaise face à une fenêtre ouverte, les 2 pieds bien au sol, avec un oreiller devant votre ventre, que vous enserrez avec vos avant-bras.
- Videz votre cage thoracique à l'expiration en vous penchant doucement en avant et en pressant l'oreiller contre vous.
- Redressez-vous en inspirant, en laissant tomber vos épaules.  
L'exercice est à répéter autant de fois que souhaité.