

Mémo exercices pour une bonne ventilation nasale

Cela ne remplace pas un contrôle chez un ORL, le pédiatre ou l'odontologiste pour écarter tout autre cause possible (agmydale, classe dentaire...)

- **Prise de conscience**

1ère étape primordiale, identifier sa respiration, nasale (physiologique) ou buccale (non physiologique).

La respiration doit se faire uniquement par le nez, de jour comme de nuit. Elle doit être réalisée sans effort, ni crispation de lèvres.

- **Hygiène nasale**

Le mouchage

Apprendre à souffler par la bouche, notamment dans une paille, dans l'eau, objectif faire des bulles.

Ensuite pour se moucher, narine par narine. Un doigt appui sur une narine, souffle avec l'autre narine dans le mouchoir. (même chose de l'autre côté)

Nettoyage du nez

nettoyer le nez avec du sérum physiologique
NB : bien pencher la tête sur le côté pour éviter que le serum stagne dans l'appareil respiratoire, doit ressortir par l'autre narine.

- **Développer son odorat**

Avec des jeux de senteur stimuler sa respiration nasale. (Avec des épices, le loto des odeurs...)



- **Nouveau mantras**

“La langue est une princesse elle repose dans son palais” Tribu Happy Kids



- **Exercices**

Muscler les ailes du nez : “le lapin qui hume”
écarter plusieurs fois les narines en contractant les ailes du nez.

Respiration unilatérale : inspirer par une narine et expirer par l'autre. On essaye d'augmenter le temps de l'inspiration et de l'expiration au fur et à mesure des progrès.

Jeu du mouchoir “qui tient tout seul” : essayer de garder un petit bout de mouchoir (papier toilette par exp) en inspirant par le nez le plus longtemps possible.

- **Ecran Innovapharm**

L'écran est un éducateur fonctionnel, en plus de biens d'autres actions, il aide à acquérir une respiration nasale, avec une langue soutenue vers le palais.

