

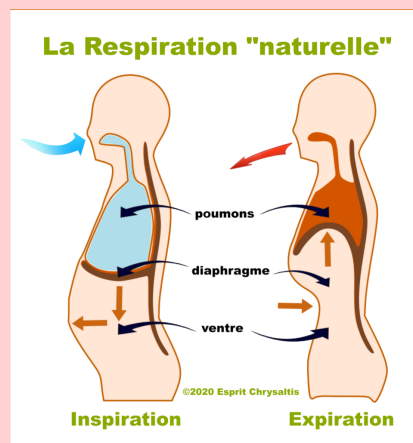
News #9 - Septembre 2023

Bienvenue x sur ma newsletter de Septembre.

Des conseils, des idées, des aventures, ... en gros des sujets que je trouve pertinents et intéressants.

Ce mois-ci je vous écris sur la **respiration**.

Je constate à mon cabinet que de nombreuses personnes sont souvent **en apnée** à cause du stress, de la fatigue, d'une mauvaise position au travail, du manque de sport ou du manque de temps.



1 rôle = approvisionner l'organisme en O2 et libérer du CO2

2 fonctions = ventilation + échange des gaz O2 et CO2 entre l'air et le sang

La ventilation permet le renouvellement de l'air dans les poumons : **inspiration** (entrée de l'air dans les poumons) et **expiration** (sortie de l'air).

Les mouvements respiratoires sont **permanents**, **automatiques** et produits par la contraction des muscles intercostaux et du diaphragme.



Pourquoi bien respirer ?

- Pour être en meilleure santé
- Pour avoir du temps pour soi-même
- Pour se relaxer et se détendre
- Pour améliorer le système cardiovasculaire
- Pour stimuler le système digestif
- Pour bien dormir
- Pour détendre les muscles de la paroi abdominale
- ... etc ...



Comment bien respirer ?

- Prenez conscience de votre respiration **abdominale** et **thoracique**
- Prenez le temps d'inspirer par le nez et d'expirer par la bouche
- Pratiquez la [cohérence cardiaque](#)
- Pratiquez une **activité sportive**



Lavaredo Trail



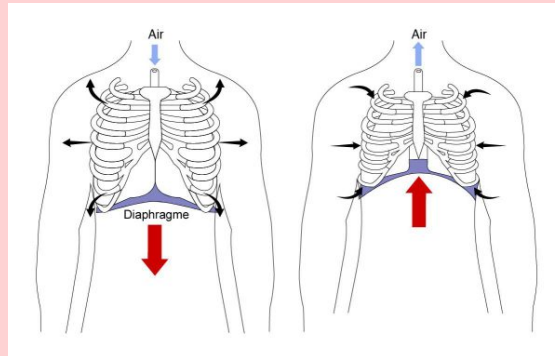
Yoga



Grimpe à Briançon

Petit rappel : le Diaphragme

C'est un muscle plat et large séparant la cavité thoracique et abdominale et s'insérant sur le pourtour inférieur du thorax et de la colonne vertébrale.



▲ Il est important de faire des exercices de respiration quelques minutes tous les jours ▲

Si vous avez besoin de conseils sur la respiration, n'hésitez pas à venir à mon cabinet.

[Prendre rdv](#)

En conclusion, n'oubliez pas :

Ce qui caractérise la vie, c'est le mouvement !

Ce qui caractérise l'état de santé, c'est l'équilibre !

Votre ostéopathe Diane

Coaching chez X Run

Certifiée Clinique du Coureur et rééducation Pilate

Diplômée de la méthode Kinésio Taping

Formée en Aromathérapie

Diane Sibille Ostéopathe D.O.

[47 rue Paul Bert](#), 92100, BOULOGNE BILLANCOURT

[01 46 03 65 35](tel:0146036535) - [06 09 46 38 28](tel:0609463828) - diane@osteods.com

www.osteods.com



Cet email a été envoyé à x newsletter.

Vous avez reçu ce courrier car vous êtes déjà venu(e) à mon cabinet.

Pour vous désabonner c'est ici :

[Se désabonner](#)