

Denis Fortier

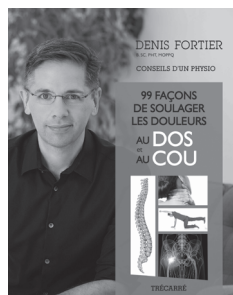
B. SC. PHT, M. RÉAD., MOPPQ



VA PRENDRE L'AIR!

**TOUT SUR LE POUVOIR EXCEPTIONNEL
DE LA RESPIRATION**

DU MÊME AUTEUR



Denis Fortier

B. SC. PHT, M. RÉAD., MOPPO

VA PRENDRE L'AIR!

TOUT SUR LE POUVOIR EXCEPTIONNEL
DE LA RESPIRATION

TRÉCARRÉ

SOMMAIRE

GRANDIOSE	11
LIBRE COMME L'AIR ?	13
PHÉNOMÈNES EXCEPTIONNELS	21
AUTONOMIE SPECTACULAIRE	29
Exercice : lâcher-prise	35
MÉCANIQUE INSPIRÉE	39
Exercice : respiration à 360°	41
Exercice : détente des inspireurs accessoires	43
Exercice : routine expiratoire	45
DU SALON AUX POUMONS	49
Exercice : mobilisation thoracique	51
Exercice : expiration à pression élevée (ou à lèvres pincées)	54
Prenez soin de votre respiration... devant la télé ou l'ordinateur	56
AFFECTION(S)	59
AU CŒUR DE LA RESPIRATION	61
Programme d'exercices :	
échauffement thoracique et cardiorespiratoire	63
THÉRAPIE DE COUPLE	71
À BOUT DE SOUFFLE ?	83
(MIEUX) RESPIRER LA NUIT	93
AFFRONTER DES AGENTS CLANDESTINS	103
CONGÉ DE MALADIES	115
Programme d'exercices : pour une respiration optimale	122
Prenez soin de votre respiration...	
avant, pendant et après une activité physique	124

RÉVOLUTION	127
POUR UNE MEILLEURE POSTURE	129
Programme d'exercices :	
3 semaines pour une meilleure posture	132
ANTIDOULEUR	141
Exercice : relaxation progressive	143
Exercice : prendre position contre la douleur	145
Exercice : moyen de pression	146
ANTISTRESS	149
Exercice : place à la nature	153
Exercice : respiration antistress	153
Exercice : respiration rythmée	156
PRISE DE CONSCIENCE	157
Exercice : le tour du proprio	160
Exercice : respirer autrement	161
MARCHE INTÉGRATIVE	165
Exercice : familiarisation 5-5-5	168
Exercice : rythme progressif	169
Exercice : intégration d'exercices	170
Prenez soin de votre respiration... pour mieux dormir	172
REMERCIEMENTS	175

GRANDIOSE





LIBRE COMME L'AIR ?

AU MILIEU D'UN POUMON

Ma journée se termine dans moins d'une heure. J'entre dans la chambre 504, à l'unité des soins intensifs. Ma collègue Maryse, une infirmière clinicienne minutieuse, me résume l'évolution de l'état de notre jeune patiente. Je lis le dossier, puis commence le traitement de Simone. Mes mains exercent une pression contrôlée sur son thorax, suivent attentivement le mouvement de sa respiration et, de temps à autre, se déplacent sur son abdomen pour stimuler l'inspiration. Pendant que l'air entre dans ses poumons, je garde un œil sur le moniteur devant moi. J'y trouve des données indispensables : la fréquence cardiaque, la tension artérielle, la température corporelle et le taux d'oxygène dans le sang qui, obstiné, passe lentement de 85 % à 91 %.

Il est encore trop bas, bien qu'il soit en progression depuis le début de mon intervention.

Ce serait bien, pourtant, d'offrir un peu d'air frais à des patients qui n'ont pas mis le nez dehors depuis des jours, voire des semaines.

Simone respire maintenant un peu plus librement, moi aussi d'ailleurs, et ce serait probablement la même chose pour vous si vous étiez là. Je ne me suis jamais habitué au stress des soins intensifs, ni à leur part d'imprévisibilité, malgré mes années d'expérience en physiothérapie respiratoire.

Maryse remplace le sac de soluté pendant que je rédige la note qui sera versée au dossier ; mes paragraphes sont si précis et si détaillés que j'ai l'impression d'écrire mon prochain livre.

Ma fatigue m'incite à m'évader par la vue qu'offre la chambre 504. Les bourrasques estivales soufflent un air chaud et humide sur la cime des arbres. Il vente si fort sur la montagne qu'on dirait que l'hôpital est construit au milieu d'un poumon. Si ce n'était le triple vitrage, on entendrait les branches craquer de l'autre côté de la fenêtre, qui ne s'ouvre malheureusement pas. Ce serait bien, pourtant, d'offrir un peu d'air frais à des patients qui n'ont pas mis le nez dehors depuis des jours, voire des semaines.

Je reprends mes esprits peu à peu, comme si la réalité m'aspirait. Un moniteur sonne.

ADRÉNALINE

L'état de Simone s'est détérioré rapidement. Son taux d'oxygène dans le sang est en chute libre. Maryse déclenche l'alerte. Code bleu : urgence médicale.

En moins de vingt secondes, deux médecins et un inhalothérapeute entrent dans la chambre. Les membres de l'équipe spontanée sont liés par un fil tendu d'adrénaline et suivent le protocole de réanimation. C'est à la fois troublant et impressionnant d'être témoin du dévouement exemplaire de mes collègues mis au service d'une adolescente de 14 ans dont le cœur et les poumons ont subi une trop longue intervention chirurgicale.

Je sors discrètement de la chambre. Simone est en bonnes mains. Ébranlé, je peine à me concentrer pendant l'auscultation

des bronches de Liam, à l'unité voisine, puis je range mon stéthoscope et commence le traitement de ce frêle poupon, né il y a six jours, un mois et demi trop tôt. Ses poumons mal adaptés ont encore besoin d'aide.

Les râles sibilants s'arrêtent après une courte thérapie, et les voies respiratoires de mon patient sont enfin libérées des sécrétions qui seront bientôt aspirées par l'infirmier. Pendant que je relis le plus récent rapport de la pneumologue, une main se pose sur mon épaule. Maryse est venue me trouver. À voir l'expression sur son visage, j'en déduis que les choses se sont mal passées dans la chambre 504. « Simone est décédée », me dit ma collègue, inconsolable, avant de repartir à l'unité des soins intensifs.

Je suis sous le choc, immensément triste d'apprendre la plus grande catastrophe que puissent vivre des soignants. Puis mes sanglots s'apaisent, l'adrénaline capitule et s'installe un étrange sentiment, entre l'échec et l'impuissance. Simone ne respirera jamais plus.

CHASSER LE MAMMOUTH

La montagne m'a rarement vu courir si vite. J'ai eu besoin d'aller prendre l'air. Tant pis pour mes tâches administratives et mes lectures scientifiques de fin de journée.

Mes voûtes plantaires foulent le sol machinalement, comme des roues crantées sur une pente glissante, tandis que mes muscles et mon cœur s'activent. J'accélère. Courir est un défi biomécanique vaillamment relevé par mon système musculosquelettique, qui neutralise tant bien que mal le moindre déséquilibre. Seul celui qui loge dans mon esprit résiste aux automatismes protecteurs.

Je sais qu'on a tous vécu des points de bascule qui semblent immaîtrisables. Pour ma part, perdre une patiente a fait naître en moi un élan de révolte contre lequel je

n'ai pour l'instant comme remède que mon exutoire cardiovasculaire.

Une inhabituelle dyspnée s'invite dans la course et désorganise ma respiration. Je constate que les molécules d'oxygène parcourent plus ou moins normalement ma trachée, mes bronchioles, mes alvéoles, mais me donnent ensuite l'impression de s'agglutiner les unes aux autres, comme si elles refusaient de traverser la barrière alvéolo-capillaire. Je ne suis pourtant pas atteint de fibrose, mais c'est tout comme.

Vous me direz peut-être qu'il est ridicule d'analyser à ce point ce qui se passe dans mon corps comme si j'étais mon propre patient. Mais si je le fais, c'est que je ne peux occulter l'inoubliable qu'en occupant mon cerveau. Sinon, mes idées, mon stress et ma tristesse tombent dans un entonnoir douloureux. Ma collègue Sonia me dirait de me calmer le pompon et de plutôt chasser le mammoth pour faire diversion. C'est son dada, les mammoths et le stress. Le mien, c'est la respiration. Et il arrive souvent que les deux soient inextricablement liés.

Je laisse mes poumons s'abandonner aux mouvements automatiques de ma cage thoracique, comme pendant une méditation libératrice. Décidément, ma peine a du souffle et de l'endurance.

Les rafales m'enveloppent peu à peu. Je respire plus librement. L'adrénaline sera bientôt de retour, bienveillante et du bon côté des choses.

ÉCRIRE UN LIVRE

Quatre mois après le décès de Simone, j'ai revu ses parents. Ils étaient venus à l'hôpital pour remercier le personnel soignant. « Vous vous souvenez de nous ? » nous a demandé le père. Comment aurions-nous pu les oublier ? Les patients et leur famille ne réalisent pas toujours que nous gardons précieusement en mémoire les moments marquants vécus avec

eux. Maryse et moi avons longuement échangé avec le couple endeuillé qui tenait à nous témoigner sa reconnaissance.

L'histoire de Simone et celle de bien d'autres patients ont été le point de départ de ce livre, dont le principal objectif est de vous aider à prendre soin de votre respiration et, à travers elle, de votre santé. Ce n'est pas un hasard si je l'ai écrit pendant la pandémie de COVID-19 et quelque temps après l'insoutenable « *I can't breathe* » de George Floyd, mort asphyxié après 8 minutes et

46 secondes d'agonie, le genou d'un policier sur sa trachée. Ce triste écho outre-Atlantique au « J'étouffe ! » sept fois répété de Cédric Chouviat est une démonstration bouleversante de la phénoménale force sym-

Le principal objectif de ce livre est de vous aider à prendre soin de votre respiration et, à travers elle, de votre santé.

bolique et vitale de la respiration. Après tout, c'est un virus respiratoire microscopique qui aura imposé à des milliards d'humains une déconcertante distanciation physique aux nombreuses conséquences sur les relations interpersonnelles. La respiration est omniprésente dans l'actualité et le restera. Il faut mieux la comprendre et, surtout, ne plus la réduire à une simple fonction physiologique utilitaire. Elle est singulièrement intime, mais aussi grandiose, parfois même mystique et, dans un ordre d'idées plus terre à terre, elle offre une aide étonnante pour se détendre, damer le pion au stress, mieux dormir et envoyer promener la douleur.

Vous trouverez dans ce livre des conseils, des exercices et de l'information qui vous inciteront à aller prendre l'air, dans toutes les déclinaisons de l'expression. Car mieux respirer conduit inévitablement à un sentiment de liberté et contribue au bien-être ainsi qu'à la santé physique et mentale.

**DENIS FORTIER VOUS PROPOSE DE DÉCOUVRIR
LE POUVOIR EXCEPTIONNEL DE LA PLUS IMPORTANTE
DE VOS FONCTIONS VITALES !**

La respiration constitue un outil spectaculaire pour prendre soin de votre santé physique et mentale, que vous soyez adepte de yoga, chanteur à vos heures, randonneur, atteint du syndrome post-COVID ou simplement soucieux de votre santé respiratoire. Dans ce livre étonnant, vous en apprendrez sur les vertus de la respiration pour :

- > diminuer vos tensions musculaires ;**
- > combattre le stress ;**
- > trouver un sommeil réparateur ;**
- > soulager la douleur ;**
- > améliorer votre mémoire ;**
- > adopter une meilleure posture.**

L'auteur vous donne des conseils concernant plusieurs affections, comme l'asthme et l'apnée du sommeil, et aborde les effets de la pollution de l'air sur votre santé. Il vous présente également une multitude d'exercices pour mieux respirer, en plein air, dans le confort de votre foyer ou au travail.



Denis Fortier est physiothérapeute et conférencier. Vulgarisateur scientifique reconnu, il détient une maîtrise en pratiques de la réadaptation de l'Université de Sherbrooke. Il travaille depuis plus de trente ans en cabinet privé et en milieu hospitalier. Ses livres sont publiés au Canada, en France et en Chine. Ses deux derniers ouvrages, *Lève-toi et marche !* et *C'est normal, à votre âge ?*, ont connu un grand succès. Sa chaîne YouTube compte plus de 250 000 abonnés.

Illustrations de Cyril Doisneau

