

Travailler sa respiration pour apaiser son organisme

Publié le 13/04/2018

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Interactions entre la respiration et notre état physique et psychique

La respiration est un acte banal, que nous faisons sans y penser. Essentielle d'un point de vue physiologique, elle est régulée par le **système nerveux végétatif**, c'est-à-dire la partie du système nerveux responsable des fonctions non volontaires.

Ainsi, **la respiration évolue en fonction des besoins de l'organisme**. Lors d'un effort physique, la fréquence et le volume respiratoires augmentent pour approvisionner l'organisme en oxygène.

La respiration fluctue également en fonction de l'état psychologique de l'individu : ample et calme lorsque nous sommes détendus ; rapide et saccadée dès que le stress ou la colère s'installe. Dans ce dernier cas, si nous maintenons une fréquence respiratoire rapide, nous prolongeons cet état d'anxiété et de stress. Or, l'être humain a la capacité d'agir sur sa respiration, cela fait d'ailleurs l'objet d'exercices spécifiques dans le yoga, la sophrologie ou la méditation.

La gestion du stress et de la douleur par la respiration

Les exercices de respiration abdominale permettent d'aider à diminuer l'angoisse et les tensions. **D'autres muscles comme le diaphragme sont ainsi sollicités** et permettent d'insuffler une plus grande quantité d'oxygène que lors d'une respiration habituelle qui se situe au niveau thoracique.

La tension du corps se relâche un peu plus à chaque expiration et ces exercices doivent nous amener à un état physiologique de repos profond qui **modifie la réponse physique et émotionnelle face au stress**.

Une étude récente parue dans le Journal of Neuroscience montre que la méditation de pleine conscience, qui implique de se concentrer sur sa respiration et sur le moment présent, pourrait également aider à soulager la douleur en utilisant des mécanismes différents dans le corps de ceux utilisés par les endorphines¹.

Les plantes, un autre moyen naturel d'apaiser son organisme

Certaines plantes peuvent aussi permettre à l'organisme de réguler ses émotions de manière naturelle. La **Rhodiola** (*Rhodiola rosea*) aide à s'adapter au stress ponctuel et a un effet bénéfique sur la fatigue nerveuse.

La **mélisse** (*Melissa officinalis*) est aussi intéressante car elle possède des propriétés apaisantes et relaxantes. Elle contribue au bien-être physique et mental.

Découvrez nos produits [RHODIOLA 300](#) et [CALMISTRESS+](#) !

¹Zeidan F, Mindfulness-Meditation-Based Pain Relief Is Not Mediated by Endogenous Opioids. J Neurosci. 2016 Mar 16;36(11):3391-7. doi: 10.1523/JNEUROSCI.4328-15.2016.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

"Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Stress et anxiété ,

La gestion du stress et de l'anxiété

31/08/2021

2 minutes de lecture

Pour ne pas se laisser envahir par le mauvais **stress**, quelques bons réflexes existent pour mieux le gérer !

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Activité physique - Sport ,

Le yoga : équilibre du corps et de l'esprit

12/07/2019

3 minutes de lecture

À l'approche de l'été, notre silhouette est souvent au centre de nos préoccupations. Avez-vous déjà pensé au yoga pour contrôler votre ligne ? Tonicité, souplesse, détente... Découvrez comment le yoga peut vous aider à vous sentir à nouveau bien dans votre corps.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Stress et anxiété ,

Stress ponctuel : la Rhodiola est votre alliée

05/06/2020

3 minutes de lecture

Originaires des régions froides d'Asie et d'Europe, la Rhodiola a été utilisée au fil des siècles par différents peuples pour ses nombreuses vertus. Aujourd'hui, elle est surtout reconnue pour ses effets bénéfiques sur le stress émotionnel. Son utilisation est donc particulièrement conseillée si vous traversez une situation stressante (examens, projets importants...) ou si vous vous sentez surmené.

[Lire la suite](#)