

Ferme ta bouche et sauve ta vie

<https://www.youtube.com/watch?v=mBqGS-vEIs0>

Conférence par Patrick McKeown | TEDxGalway

Patrick McKeown est l'auteur du livre "Shut your mouth and save your life"

Points Clés :

- La Respiration est sous-estimée : malgré son importance, la respiration est souvent négligée dans les discussions sur la santé et le bien-être.
- Impact sur les Vaisseaux Sanguins et l'Oxygène : Une respiration adéquate peut influencer plus de 100 000 mille vaisseaux sanguins et la quantité d'oxygène délivrée aux cellules.
- Respiration par la Bouche ou le Nez : Respirer par le nez présente de nombreux avantages, notamment la libération d'oxyde nitrique, qui stérilise l'air entrant et améliore l'absorption de l'oxygène.
- Respiration et Stress : Les conseils traditionnels sur la prise de grandes respirations pour combattre le stress sont erronés. Une respiration plus lente par le nez et diaphragmatique (respiration abdominale) est plus efficace.
- La Respiration affecte l'apparence physique : La manière dont vous respirez étant enfant peut influencer la structure et l'apparence de votre visage pour le reste de votre vie.
- Asthme et Respiration : L'expérience personnelle du conférencier avec l'asthme souligne l'importance des techniques de respiration appropriées.
- "Respirez Moins" : La prochaine révolution de la santé ne concerne pas seulement le fait de manger moins, mais aussi de respirer moins.

Résumé Détaillé :

La Respiration est sous-estimée : Patrick McKeown commence par souligner comment la respiration est souvent ridiculisée lorsqu'elle est discutée comme une priorité de santé. Cependant, il soutient qu'elle devrait être en haut de la liste, étant donné son impact profond sur notre bien-être.

Impact sur les Vaisseaux Sanguins et l'Oxygène : McKeown affirme qu'à travers une respiration adéquate, on peut influencer un vaste réseau de vaisseaux sanguins et améliorer l'apport d'oxygène aux cellules.

Respiration par la Bouche ou le Nez : Respirer par le nez ne concerne pas seulement la filtration et le réchauffement de l'air ; il libère également de l'oxyde nitrique. Ce gaz stérilise l'air, ouvre les voies respiratoires et améliore l'absorption de l'oxygène, rendant la respiration nasale supérieure à la respiration buccale.

Respiration et Stress : Contrairement à la croyance populaire, prendre de grandes respirations rapides en situation de stress est contre-productif. McKeown plaide pour une respiration plus lente et diaphragmatique par le nez pour amener le corps d'un état de stress à la relaxation.

La Respiration Affecte l'Apparence Physique : McKeown discute de la manière dont la respiration par la bouche peut conduire à un visage étroit, des dents tordues et des traits du visage moins attrayants. Une respiration nasale adéquate pendant l'enfance peut préparer le terrain pour un visage plus esthétiquement plaisant à l'âge adulte.

Asthme et Respiration : En partageant son parcours personnel, McKeown parle de la manière dont le changement de ses habitudes respiratoires a considérablement amélioré ses symptômes d'asthme. Cela met en lumière le lien souvent négligé entre la respiration et des conditions comme l'asthme.

"Respirez Moins" : Dans un revirement surprenant, McKeown suggère que la prochaine grande révolution de la santé sera de respirer moins, pas seulement de manger moins. En contrôlant et en réduisant notre respiration, nous pouvons améliorer divers aspects de notre santé, de la gestion du stress à l'apport en oxygène.

Conclusion :

Dans l'ensemble, la conférence TEDx de Patrick McKeown remet en question la sagesse conventionnelle sur la respiration et la présente comme un **aspect crucial mais négligé de la santé et du bien-être.**