

JEREMY CLEMENS

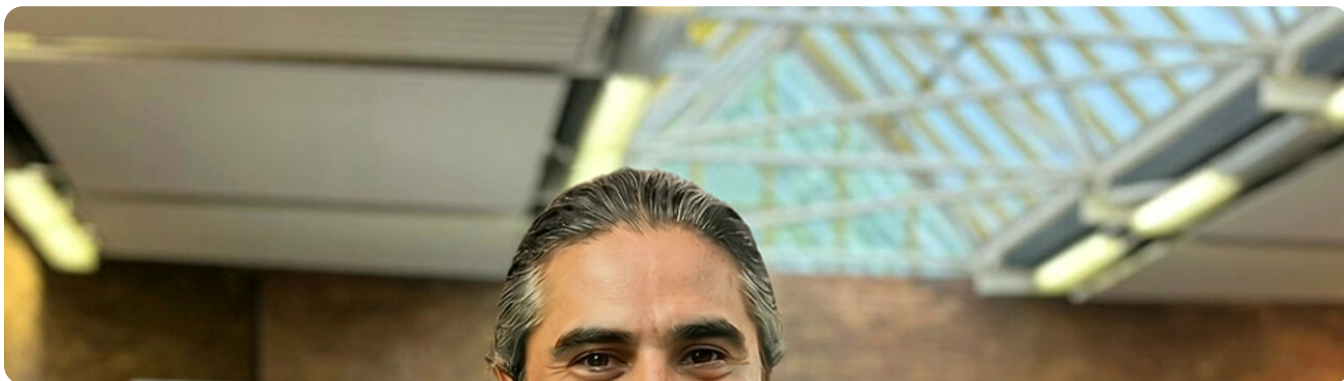
GUIDE PREMIUM · RESPIRATION · BIEN-ÊTRE

Mieux respirer

Vous respirez 20 000 fois par jour, presque toujours mal. Les trois types de respiration, les sept règles d'or et des fiches pratiques pour calmer le stress, mieux oxygéner et récupérer — en quelques minutes par jour.

Performance Coaching · Bruxelles · www.coachjeremy.be





Le geste que vous faites le plus mal

La respiration est le seul système automatique que vous pouvez piloter volontairement — c'est votre télécommande sur le stress, l'énergie et la récupération. Bien menée, elle réduit l'anxiété, renforce le diaphragme et améliore l'oxygénation. Mal menée (par la bouche, par le haut du thorax), elle entretient tensions et fatigue. Voici comment reprendre la main.



TYPE 1 · THORACIQUE

La respiration de l'effort

Elle gonfle les poumons via les muscles intercostaux qui ouvrent la cage thoracique. C'est la respiration naturelle, idéale pour l'activité physique et l'effort musculaire. **Fiche** : assis droit, mains sur les côtes, inspirez par le nez en ouvrant les côtes sur les côtés, expirez par la bouche en les resserrant. 10-15 fois, plusieurs fois par jour, sans hausser les épaules.



TYPE 2 · DIAPHRAGMATIQUE

La respiration du calme

Elle mobilise le diaphragme, ce muscle en coupole sous les poumons. Idéale pour la relaxation, la baisse du stress et la digestion. **Fiche** : allongé, genoux fléchis, une main sur la poitrine, une sur le ventre. Inspirez par le nez en gonflant le ventre (comme un ballon) — la poitrine reste immobile ; expirez par la bouche en rentrant le ventre. 10-15 fois, praticable partout.



TYPE 3 · APICALE — À ÉVITER

La respiration du stress

Respirer par le haut de la poitrine en levant les épaules est une respiration « d'urgence ». Moins efficace pour oxygéner, elle crée tensions du cou et des épaules et entretient l'anxiété.

Si c'est votre tendance, rééduquez-vous avec les deux fiches précédentes : quelques minutes par jour suffisent à reprogrammer le réflexe.



PROTOCOLE · COHÉRENCE CARDIAQUE

6 respirations par minute, 5 minutes

Pour basculer rapidement vers le calme : inspirez 5 s par le nez, expirez 5 s par la bouche, pendant 5 minutes (le rythme « 3-6-5 » : 3 fois par jour, 6 respirations/minute, 5 minutes). Effet quasi immédiat sur la fréquence cardiaque et le système nerveux — avant une réunion tendue, un combat, ou pour s'endormir.

Videz complètement les poumons à l'expiration : c'est elle qui enclenche la détente.

Les 7 règles d'or de la respiration

#	Règle	Pourquoi
1	Fermez la bouche	La respiration buccale favorise apnée du sommeil et anxiété
2	Respirez par le nez	Filtre, humidifie et réchauffe l'air
3	Videz complètement vos poumons	Renforce le diaphragme, augmente la capacité
4	Mâchez davantage	Améliore posture de la langue et respiration
5	Respirez intensément (parfois)	Stimule l'immunité et le mental (type Wim Hof)
6	Ralentissez votre respiration	Réduit stress et anxiété
7	Restez attentif	Corrigez les mauvaises habitudes au fil de la journée

Ce que dit la science. Aux alvéoles pulmonaires se font les échanges gazeux : l'oxygène passe dans le sang, le CO₂ en ressort. Une respiration lente et profonde par le nez optimise ces échanges et active le système parasympathique (le « frein » du stress) ; la respiration apicale rapide fait l'inverse. Quelques minutes de pratique quotidienne suffisent à modifier durablement le schéma respiratoire.

Source : tutorat « La respiration » — Pratique Fitness Wellness, J. Wallens (HE Vinci), synthèse Coach Jérémy.

Votre routine minimale. Le matin : 10 respirations thoraciques pour activer. Dans la journée : surveillez vos épaules (signe d'apicale). Le soir : 5 minutes de cohérence cardiaque pour récupérer et préparer le sommeil. Trois rendez-vous, dix minutes au total.



La respiration, intégrée à votre coaching

Gestion du stress, préparation mentale, récupération : la respiration est un pilier de ma méthode, du dirigeant au compétiteur. On l'installe dans votre quotidien.

Appel découverte offert : www.coachjeremy.be · jeremy.clemens@outlook.com · +32 478 616 964

© Jérémie Clemens. Document offert, ne peut être vendu. Information générale et non médicale ; en cas de trouble respiratoire, consultez un médecin. Pictogrammes : Material Design Icons (Apache 2.0).