



JEAN-PAUL ALLAUX

Apprenez à respirer

à vos enfants

rhumes

otites

bronchites

asthme

**malformations
dento-maxillaires**

COMESM
éditions internationales
Genève

MD 1246

052272

(2)

Jean-Paul Allaux



APPRENEZ À RESPIRER À VOS ENFANTS

rhumes, otites,
bronchites, asthme,
malformations dento-maxillaires

COMESM

· éditions internationales, Genève

SOMMAIRE

Avant-propos	11
Préface	15
Introduction	17

Première partie : LA RESPIRATION	25
---	----

I - 1 - Pourquoi améliorer sa respiration ?	Histoire des gymnastiques respiratoires	27
	Vers un idéal respiratoire	30
	Il faut apprendre à respirer	35

I - 2 - Comment bien respirer ?	La mécanique respiratoire	37
	Prescriptions générales	42
	Exercices :	
	– respirer en s’amusant	46
	– tonifier l’abdomen, le thorax et le dos	50

I - 3 - La pathologie pulmonaire	Les diverses affections pulmonaires	53
	– les bronchites	53
	– les bronchiolites	54
	– les dilatations des bronches	55
	– l’asthme de l’enfant	55
	– la mucoviscidose	56
	– le reflux gastro-cœsophagien	57
	Exercices :	
	– nettoyage de la trachée et des poumons	59
	– prévenir et soulager la crise d’asthme	66

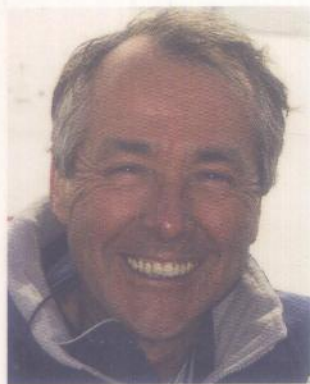
Deuxième partie : **L'ORL - Connaître et soigner les affections
du nez, de la gorge et des oreilles**71

II - 1 - Quelques notions d'anatomie	Le nez.....	73
	Le pharynx.....	76
	Les oreilles, la trompe d'Eustache	77
	La bouche, les dents, la langue.....	79
	Le larynx, la voix	81
II - 2 - Les manifestations pathologiques	Les entraves à une bonne respiration :	
	– les causes restrictives	85
	– les causes obstructives	87
	– <i>les végétations adénoïdes hypertrophiées</i>	87
	– <i>les rhino-pharyngites</i>	88
	– <i>les otites</i>	89
	– <i>les sinusites</i>	90
	– <i>les trachéites</i>	90
	Exercices :	
	– le nez	91
	– <i>le mouchage</i>	91
	– <i>le jeu du mouchoir</i>	95
	– <i>la toilette des fosses nasales</i>	95
	– l'hygiène nasale	99
	– <i>petits massages</i>	103
	– jouons avec la langue	105
	– les lèvres.....	112
	– améliorer la mastication	115
	– la déglutition	119
	– les oreilles	120
II - 3 - Le thermalisme	123
	Stations thermales pour les voies respiratoires	124
	La cure thermique.....	126
	Les soins thermaux	129

Troisième partie : **UNE BONNE HYGIÈNE DE VIE**133

III - 1 - Hygiène générale	Se laver partout.....	135
	Bien dormir	136
	Maintenir une température ambiante raisonnable.....	137
	Éviter les facteurs allergènes ou irritants.....	139
	Bannir l'anxiété et le caprice	139
	Quelques précautions pour le sport et les voyages.....	140
	Fumeurs, non-fumeurs, respectons nos libertés.....	141
	La télévision.....	144
III - 2 - La relaxation	Pourquoi relaxer les enfants ?	145
	Le gros câlin	147
	Exercices :	
	– prendre conscience du schéma corporel	148
	– libérer la respiration	149
	– sensibiliser le goût et l'odorat.....	151
	– rechercher le schéma respiratoire.....	152
	– sensibiliser au toucher	155
	– se situer dans l'espace.....	157
	– se sentir "droit"	158
Conclusion	161
Petit lexique	164
Bibliographie	173

Apprenez à respirer à vos enfants



Jean-Paul Allaux

*L'auteur :
membre de la Société
française de kinésithérapie
respiratoire
et cardio-vasculaire,
Jean-Paul Allaux
est kinésithérapeute
spécialisé dans ce domaine
ainsi qu'en relaxation
thérapeutique. Formé
à l'hôpital Necker -
Enfants malades de Paris,
il base l'exercice de sa
profession sur la pédagogie
de la respiration
de l'enfant.*

Les maladies ORL (rhino-pharyngites, rhinites, otites, sinusites) avec leur prolongement au niveau pulmonaire (bronchiolite, bronchite, asthme, dilatation des bronches...) sont malheureusement de plus en plus répandues de nos jours et à tout âge.

La pollution atmosphérique, les appartements surchauffés ou enfumés par des parents tabagiques, les rues des villes saturées de gaz d'échappement... tous ces maux contemporains bien connus sont bien souvent responsables de l'installation de ces affections dès la petite enfance. Ils freinent par ailleurs le développement harmonieux du corps en installant parfois des déformations vertébrales mais aussi du palais et des mâchoires provoquant une mauvaise implantation des dents.

Fruit d'une longue expérience, ce livre se veut avant tout pratique. De nombreux exercices spécifiques à faire à la maison ou à l'école, seul ou en groupe, permettront aux éducateurs, parents et enseignants de trouver remède à ces différentes affections et d'aider efficacement les enfants à s'épanouir pleinement.

Isbn : 978-2-7598-0602-7



EDP
SCIENCES

25 euros



www.edpsciences.org 9 782759 806027