

Page 1 > Bouche ou nez : quelle est la meilleure façon de respirer ?

URL source : <https://www.orthomalin.com/actualites/actualite-professionnelle/bouche-ou-nez-quelle-est-la-meilleure-voie-respiratoire-1> [2], [respirateurs buccaux](https://www.orthomalin.com/actualites/actualite-professionnelle/respirateurs-buccaux-1) [3], [maux de gorge](https://www.orthomalin.com/actualites/actualite-professionnelle/maux-de-gorge-1) [4], [apnées du sommeil](https://www.orthomalin.com/actualites/actualite-professionnelle/apnees-du-sommeil-1) [5], [asthme](https://www.orthomalin.com/actualites/actualite-professionnelle/asthme-1) [6], [https://www.francetvinfo.fr/sante/signaler/bouche-ou-nez-quelle-est-la-meilleure-voie-respiratoire-1432179.html#vpr=AL-79-\[article\]-\[annexe-2\]](https://www.francetvinfo.fr/sante/signaler/bouche-ou-nez-quelle-est-la-meilleure-voie-respiratoire-1432179.html#vpr=AL-79-[article]-[annexe-2]) [7], <https://www.orthomalin.com/etiquettes/respiration> [3], <https://www.orthomalin.com/etiquettes/apnees-du-sommeil> [5], <https://www.orthomalin.com/etiquettes/asthme> [6], <https://www.orthomalin.com/etiquettes/allergie> [7]

Photo : <https://www.orthomalin.com/etiquettes/respiration> [3], <https://www.orthomalin.com/etiquettes/apnees-du-sommeil> [5], <https://www.orthomalin.com/etiquettes/asthme> [6], <https://www.orthomalin.com/etiquettes/allergie> [7]

Quelle est la meilleure façon de respirer ? (Bouche ou nez) ?  
L'organisme va alors chercher un autre moyen pour refroidir le cerveau. L'excès de chaleur sera alors évacué par la transpiration au niveau de la tête d'où l'oreiller mouillé ( de salive et de transpiration) au réveil. L'enfant se découvre quand son cerveau est en surchauffe puis il se recouvre ensuite. Au matin, le lit est en désordre et les draps froissés témoignent de l'agitation du sommeil. (...)