

# francetvinfo

Nicolas Chaze - lun, 06/06/2016 - 12:29

Comment respire votre enfant ? Par la bouche, par le nez, les deux ? Savez-vous que la respiration physiologique s'effectue uniquement par le nez, l'inspiration par la bouche étant réservée à l'effort ? Petit panel des conséquences de l'installation d'une respiration buccale.

Bouche ouverte, cernes, oreiller trempé au réveil, sommeil agité, ronflement, soif nocturne, fatigue, troubles de la concentration... Saviez-vous que ces signes peuvent être dus à une respiration par la bouche qui prive l'organisme des bienfaits de la respiration par le nez ? Cette privation n'est pas consciente, il s'agit d'une adaptation de l'organisme ou d'une mauvaise habitude acquise dont il est assez difficile de se défaire.

La respiration physiologique est la respiration nasale. La bouche est hermétiquement close mais sans effort, par des lèvres détendues mais au contact l'une de l'autre. Les dents sont espacées de deux millimètres, et la langue occupe la totalité de l'espace entre le palais, les dents du haut et du bas et le plancher de la bouche sans contraction excessive.

Mais lorsqu'un obstacle s'oppose à cette respiration nasale (comme un nez bouché chronique, des végétations ou des amygdales proéminentes) la respiration buccale est alors privilégiée. Le corps est un grand fainéant. Il cherche à recueillir ce dont il a besoin, notamment l'oxygène, avec un minimum d'effort en évitant les résistances.

Sommeil perturbé et troubles du comportement

La respiration buccale est une dysfonction qui s'installe souvent tôt dans l'enfance et peut avoir de multiples conséquences.

D'abord, elle peut perturber le sommeil. En effet, respirer par la bouche empêche d'entrer dans la phase de sommeil profond. Conséquence : les nuits ne sont pas réparatrices. La journée, la fatigue se fait ressentir se traduisant par des troubles du comportement : irritabilité, hyperactivité, difficultés de concentration.

Ces difficultés de concentration trouvent aussi leur origine dans un mauvais refroidissement du cerveau : la respiration nasale permet de réchauffer l'air frais qui arrive du dehors. Ce dernier, au contact des nombreux capillaires sanguins, transmet sa fraîcheur au cerveau pour qu'il se refroidisse, se repose et évacue les toxines et les déchets accumulés au cours de la journée. Ce phénomène est perturbé pour un respirateur buccal. L'organisme va alors chercher un autre moyen pour refroidir le cerveau. L'excès de chaleur sera alors évacuée 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. (...)

**Auteur de l'article original:**

Rédaction d'Allo Docteurs

**Source:**

France TV Info

**Date de publication (dans la source mentionnée):**

Samedi, 4. Juin 2016

[Pour consulter la suite de l'article suivez ce lien](#) <sup>[1]</sup>

**Mots-clés:**

[respiration](#) <sup>[2]</sup>

[respirateur buccal](#) <sup>[3]</sup>

[troubles ORL](#) <sup>[4]</sup>

[apnées du sommeil](#) <sup>[5]</sup>

[asthme](#) <sup>[6]</sup>

[allergie](#) <sup>[7]</sup>

---

**URL source:** <https://www.orthomalin.com/actualites/actualite-professionnelle/bouche-ou-nez-quelle-est-la-meilleure-facon-de-respirer>

**Liens**

[1] [http://www.francetvinfo.fr/sante/soigner/bouche-ou-nez-quelle-est-la-meilleure-facon-de-respirer\\_1482179.html#xtor=AL-79-\[article\]-\[connexe\]](http://www.francetvinfo.fr/sante/soigner/bouche-ou-nez-quelle-est-la-meilleure-facon-de-respirer_1482179.html#xtor=AL-79-[article]-[connexe])

[2] <https://www.orthomalin.com/etiquettes/respiration>

[3] <https://www.orthomalin.com/etiquettes/respirateur-buccal>

[4] <https://www.orthomalin.com/etiquettes/troubles-orl>

[5] <https://www.orthomalin.com/etiquettes/apnees-du-sommeil>

[6] <https://www.orthomalin.com/etiquettes/asthme>

[7] <https://www.orthomalin.com/etiquettes/allergie>