

**L'importance de la respiration nasale
et d'une fonction optimale des
muscles oro-faciaux**

par

Dre Jennifer Yarmolchuk

DMD

2026

Ce document a pour but de vous faire prendre conscience des problèmes qui peuvent être associés à une mauvaise respiration et à un déséquilibre des muscles oro-faciaux. Ces muscles jouent un rôle dans la respiration, la mastication, la déglutition et la parole.

Cet ouvrage sera une source d'informations pertinentes, mais loin d'être complet. Mes recherches sur ce sujet sont très récentes, mais maintenant intégrées quotidiennement à ma pratique de la dentisterie. Ce champ d'études scientifiques étant en plein essor et en constante évolution, il est donc difficile de tout connaître et de déterminer parfaitement qu'elle est la meilleure façon de faire. Le document sera accompagné de plusieurs liens à consulter, mais il n'y aura pas de bibliographie à proprement parlé intégrée au texte.

Cependant, en suivant la majorité des conseils donnés à titre informatif, vous devriez grandement améliorer vos chances de mieux respirer à court et à long terme. Pensez à vos enfants ou aux enfants de votre entourage et à tous les avantages qu'ils pourront tirer d'une bonne fonction respiratoire et musculaire pendant leur croissance ! Vous pourrez partager avec vos proches vos nouvelles connaissances afin que le maximum de gens puissent bénéficier de ces renseignements précieux ! J'espère aussi que, bientôt, ces informations seront enseignées et communiquées à tous les professionnels de la santé.

Bonne lecture et bonne mise en pratique !

Dre Jennifer Yarmolchuk

La cause des malocclusions dentaires

Depuis longtemps, nous savons qu'une mauvaise fonction des muscles du visage et de la langue peut être problématique. Ces désordres peuvent être la cause des malocclusions (dents et mâchoires mal alignées) ou de la récurrence à la suite d'un traitement orthodontique. Les recherches scientifiques les plus récentes expliquent cependant pourquoi ces muscles sont problématiques et toutes les complications qui peuvent y être associées. Les **DÉSÉQUILIBRES** des muscles impliqués dans la respiration, la mastication, la déglutition et la parole peuvent entraîner des conséquences plus ou moins graves. Une bonne stimulation des muscles de la bouche et du visage agit comme un appareil orthodontique naturel pour aider les mâchoires à bien grandir et favoriser un bon alignement dentaire. Un bon équilibre musculaire aurait même un impact sur la posture globale.



Les traitements orthodontiques

Heureusement, l'orthodontie moderne peut aider à corriger les dommages déjà causés par un déséquilibre musculaire. Plus on intervient tôt, idéalement avant le pic de croissance, plus nous serons capables d'influencer la croissance dans la bonne direction. L'orthodontie est loin d'être seulement l'alignement des dents. Elle vise à créer plus d'espace pour la langue, à stimuler l'élargissement des voies respiratoires et à aligner les mâchoires afin qu'elles puissent être plus fonctionnelles et en harmonie avec les muscles environnants. Évidemment, des dents droites sont plus faciles à nettoyer et certainement plus jolies, mais la priorité, c'est de corriger la mauvaise fonction. Plus on attend, plus les dégâts risquent d'être étendus et seront plus difficiles à corriger. Souvent, la malocclusion empêche le rétablissement d'une bonne fonction musculaire. Il sera donc important que les dents **ET** les muscles soient corrigés afin d'obtenir les meilleurs résultats possibles.



Les traitements orthodontiques

Les objectifs visés par un traitement orthodontique en bas âge (1^{re} phase):

- Favoriser la croissance et l'alignement des maxillaires
- Corriger la malocclusion dentaire et squelettique
- Créer ou conserver l'espace pour les dents permanentes
- Guider l'éruption des dents dans une meilleure position
- Éliminer les mauvaises habitudes qui influencent la croissance osseuse du complexe maxillo-facial
- Améliorer la musculature oro-faciale
- Corriger une déviation fonctionnelle
- Diminuer une asymétrie à l'articulation temporo-mandibulaire ou des problèmes futurs
- Améliorer le patron de mastication et favoriser une meilleure respiration
- Corriger les problèmes avant qu'ils ne s'aggravent
- Diminuer le risque de chirurgie et d'extractions
- Diminuer la complexité et la durée d'un traitement futur (2^e phase) ou peut-être même l'éviter

Les traitements orthodontiques

Pendant la croissance, le visage et le corps des enfants changent rapidement. Cela est tout aussi vrai pour leurs dents et les os de leurs mâchoires. Le palais étant le plancher du nez, la position de la langue est déterminante : en soutenant le maxillaire, elle permet l'expansion de l'arcade supérieure. Un palais large signifie des fosses nasales plus larges, ce qui favorise naturellement la respiration nasale.

Si une meilleure respiration nasale est acquise à la suite d'un traitement orthodontique et d'une thérapie myo-fonctionnelle, nous pourrions constater les avantages suivants:

- Meilleure respiration par le nez
- Meilleure fonction musculaire
- Meilleur sommeil par une meilleure respiration
- Meilleure capacité d'apprentissage et de concentration passant par une meilleure respiration et un meilleur sommeil
- Meilleure humeur et gestion des émotions
- Meilleure croissance et meilleur système immunitaire

Les Troubles Musculaires Oro-faciaux

Les déséquilibres musculaires associés aux malocclusions sont englobés sous le terme: troubles musculaires oro-faciaux (**TMO**). Une des causes les plus importantes de ces troubles est la **RESPIRATION BUCCALE** et toutes les implications directes et indirectes qui en découle. Lorsque la bouche est ouverte, la langue ne repose pas au palais. Elle ne joue donc pas son rôle de stimulation des os du visage qui sont en pleine croissance, et ce, dès la naissance. Des lèvres qui manquent de tonus ou des joues qui en ont trop causent aussi des dégâts. Une **DÉGLUTITION ATYPIQUE** (mauvaise façon d'avaler) est aussi une des causes fréquentes. La succion du pouce ou d'une tétine sur une période prolongée peuvent aussi causer des dégâts.



La respiration

La respiration est une fonction biologique assurée par l'inspiration et l'expiration. Elle est essentielle à la vie. Elle a pour but d'acheminer l'air riche en oxygène (O_2) aux cellules et de rejeter l'air chargé en dioxyde de carbone (CO_2), un déchet gazeux, à l'extérieur de l'organisme. Cependant, le CO_2 n'est pas seulement un déchet, il aide à réguler le transport de l'oxygène. Nous y reviendrons plus tard.

Si nous manquons d'oxygène 5 minutes, les cellules de notre cerveau commencent à mourir. Après 30 minutes, c'est la mort cérébrale. Nous respirons environ **20 000** fois par jour.

Est-ce qu'une mauvaise façon de respirer pourrait entraîner des **CONSÉQUENCES** sur notre corps à court et à long terme ? Oui, effectivement !



La respiration

Plusieurs facteurs vont influencer l'assimilation de l'oxygène dans nos cellules. La première, est le mode de ventilation. Nous devrions **respirer par le nez** et non par la bouche, en ayant la langue au palais, le plus possible, au repos. Deuxièmement, nous devrions **respirer en engageant le diaphragme** et pas seulement le thorax. Troisièmement, le **rythme de notre respiration** à un grand impact sur les échanges gazeux dans nos poumons.



Les impacts négatifs d'une respiration buccale

À court terme

- Augmentation des infections respiratoires
- Assèchement de la bouche, de la gorge et des poumons
- Mauvaise haleine
- Déséquilibre des échanges gazeux O_2/CO_2
- Moins de production d'oxyde nitrique
- Aérophagie: ballonnements, rots, gaz, maux de ventre



À long terme

- Inflammation chronique des voies respiratoires
- Mauvais développement des arcades dentaires
- Gingivite, caries
- Mauvaise posture
- Ronflement et/ou apnée du sommeil

Vidéo sur les
différences entre les
2 modes de respiration

Les impacts négatifs d'une respiration buccale



Si votre enfant ressemble à ceci la nuit, il y a de fortes chances qu'il présente quelques-uns de ces symptômes.

- Sueurs nocturnes / sommeil agité
- Cauchemars / terreurs nocturnes
- Pipi au lit ou souvent aux toilettes la nuit
- Dormir la bouche ouverte / bave sur l'oreiller
- Ronflement / arrêts respiratoires
- Hyperactivité / irritabilité
- Difficulté de concentration
- Fatigue le jour
- Maux de tête

Article sur les liens entre
la respiration et la gestion
des émotions

Sueurs nocturnes/
sommeil agité



Cauchemars/
terreurs nocturnes



Pipi au lit ou
souvent aux
toilettes la nuit



Dormir la bouche
ouverte/bave sur
l'oreiller



Ronflement/arrêts
respiratoires



Hyperactivité/
irritabilité



Difficulté de
concentration



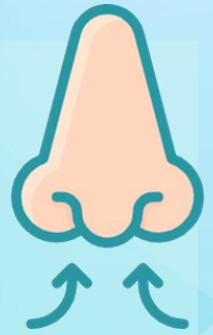
Fatigue le jour



Maux de tête



La respiration optimale



En passant par le **nez**, l'air est filtré, humidifié et réchauffé. Il filtre les particules nocives comme les virus, les bactéries et les poussières afin de diminuer l'inflammation des voies respiratoires. Les risques d'infections respiratoires comme un rhume, une pneumonie, des allergies, de l'asthme sont donc diminués. Les amygdales et les végétations (adénoïdes) sont moins volumineuses. Même les maladies chroniques comme l'asthme peuvent s'atténuer. Les poumons sont protégés contre les impuretés. Le corps en général est mieux oxygéné ainsi que le cerveau.

La température de l'air inspiré est régulée et abaisse la température du cerveau, ce qui améliore plusieurs aspects en régulant notre système nerveux.

- Meilleure concentration
- Amélioration des capacités mentales et la mémoire
- Régulation du stress et des émotions

La respiration optimale

Respiration diaphragmatique (abdominale):

Lorsque nous inspirons, notre ventre devrait se gonfler. En impliquant le diaphragme, tous nos organes sont stimulés.

- Régule le rythme cardiaque et la pression artérielle
- Meilleurs échanges gazeux dans les alvéoles pulmonaires
- Meilleure posture par le renforcement des muscles stabilisateurs: à chaque respiration, plusieurs muscles sont sollicités
- Meilleure digestion
- Meilleure endurance et meilleure récupération lors d'une activité physique

Vidéo sur la respiration diaphragmatique

La respiration optimale

Si l'air passe bien par le nez, mais que vous avez seulement une **MAUVAISE HABITUDE** de respirer par la bouche, il est important d'en être conscient. Même si vous croyez respirer par le nez, vous serez probablement surpris de constater que vous respirez plus souvent par la bouche que vous ne le pensez !

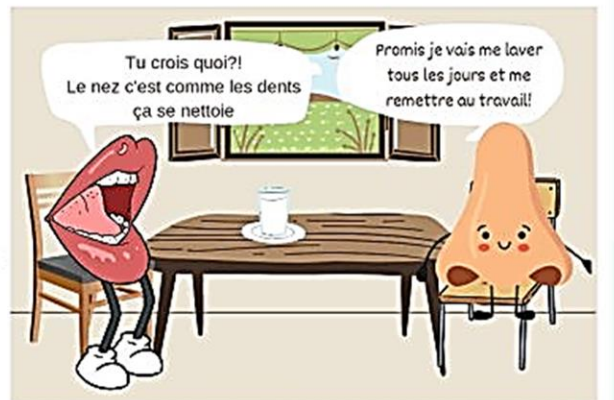
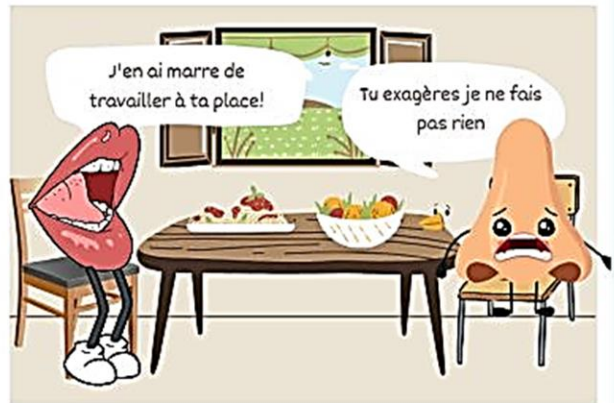
QUOI FAIRE ?

- En prendre conscience et penser à respirer par le **NEZ**
- Mettre un petit objet (comme un bâton de « popsicle ») entre les lèvres et le conserver quelques minutes pour s'assurer de respirer par le nez
- Mettre la langue au palais et faire une succion pour la coller dans tout le palais: l'air ne peut plus passer par la bouche !
- Des bandelettes nasales ou des bandages buccaux peuvent aider temporairement à respirer par le nez. Cependant, en réhabilitant les muscles oro-faciaux, ils deviennent inutiles à long terme.



L'hygiène nasale

Le nez c'est pour respirer!



Source: Méryl Manoukian

L'hygiène nasale

Si l'air ne passe **PAS** bien par votre nez, il est essentiel de commencer par une bonne hygiène nasale afin de dégager l'entrée d'air par les narines. Il est important de:

- Se moucher souvent en alternant entre les 2 narines. Assurez-vous que vos enfants aient la bonne technique.
- De nettoyer les cavités nasales avec de l'eau saline régulièrement et plus souvent en période de congestion nasale (rhume ou allergies)
- De s'hydrater suffisamment pour éclaircir les sécrétions

Certains irritants peuvent amplifier la congestion nasale:

- Un taux d'humidité trop bas dans la maison
- La présence d'allergènes ou d'irritants: poussière/acariens (toutous, tapis, literie), animaux, fumée, chauffage au bois, pollen, moisissures ...

Tout ce que vous devez savoir pour l'irrigation avec de l'eau saline se trouve dans le lien. Pour les adultes, la méthode avec la bouteille est la même que pour les enfants.



Vidéos et dépliant sur
l'hygiène nasale
de l'hôpital Ste-Justine

L'hygiène nasale

Si la congestion nasale persiste malgré tout, une consultation médicale pourrait être nécessaire

- Un vaporisateur d'**eau saline hypertonique** (2 fois plus de sel) pourrait être envisagé en première intention pour décongestionner le nez de façon naturelle
- Les bandelettes nasales peuvent aider temporairement à ouvrir les voies nasales
- Parfois, un vaporisateur nasal de cortisone peut être prescrit: assurez-vous d'avoir le nez bien propre avant d'appliquer le médicament.
- Une chirurgie pourrait être nécessaire si l'obstruction est de nature physique: déviation de la cloison nasale, amygdales ou végétations problématiques, ...
- Le médecin en ORL (oto-rhino-laryngologie) sera le médecin spécialiste à consulter

Trucs inédits pour déboucher son nez naturellement

- Faire des massages de chaque côté de son nez
[!\[\]\(4b42b6ee6cea697ec73d43bbd0b91e24_img.jpg\) Vidéo d'exemple de massage](#)
- Expirer, se pincer le nez et bouger la tête de tous les côtés pour produire de l'oxyde nitrique (méthode Buteyko)
[!\[\]\(9abb3dbb84945a6ded2bcea5e38e446a_img.jpg\) Vidéo de démonstration \(court\)](#)
[!\[\]\(f96a6739bc4ca3916a7c311d27b35f60_img.jpg\) Vidéo de démonstration \(long\) en anglais](#)

Les allergies respiratoires et l'asthme

Un nez bouché ou qui coule, éternuements, yeux rouges ou qui coulent, yeux cernés, démangeaisons sont tous des signes d'allergies respiratoires. La toux ou une respiration sifflante pourrait associer les allergies à de l'asthme.

Voici quelques allergènes courants:

- Acariens (toutous, tapis, literie, meubles en tissus)
- Poussière
- Pollens
- Poils et plumes d'animaux
- Moisissures
-

La qualité de l'air a aussi un impact sur les problèmes respiratoires. Il est idéal d'avoir un taux d'humidité dans la maison entre 30 et 50 %. Un humidificateur peut être nécessaire. Éviter le chauffage au bois et la fumée.

Il est aussi important de bien s'hydrater afin de fluidifier le mucus.



Article sur les allergies
respiratoires

L'oxyde nitrique

En respirant par le **nez**, il y a une plus grande production d'**OXYDE NITRIQUE** (ou monoxyde d'azote). Ce gaz:

- Dilate les vaisseaux sanguins: aide à la circulation sanguine générale, à l'oxygénation des muscles, diminue la pression artérielle
- Améliore les échanges gazeux dans les poumons
- Améliore le système immunitaire: effets naturels antibactérien, anti-inflammatoire et antioxydant
- Améliore les capacités du cerveau: meilleure mémoire, concentration et apprentissage

Pour produire plus d'oxyde nitrique et augmenter ses effets, vous pouvez fredonner votre chanson préférée ou faire le son « mmm » (humming) comme certains le font lors de la méditation. La bouche doit être fermée pour ressentir les vibrations dans la poitrine, la gorge et le visage. L'oxyde nitrique peut être multiplié par 15 en pratiquant quelques minutes ! À pratiquer pour prévenir les infections respiratoires ou tout simplement pour relaxer. Essayez-le quand vous aurez un rhume !



Vidéo sur l'oxyde nitrique
et le humming

Le rythme respiratoire

Il existe plusieurs techniques de respiration. L'important, c'est de ne pas respirer trop vite ou trop superficiellement en tout temps.

Vous pouvez pratiquer certaines techniques pour vous aider à relaxer quelques minutes par jour ou quand vous ressentez un plus grand stress,

La plus simple, et celle qui serait la plus universelle, est la **cohérence cardiaque** ❤️. Elle consiste en une inspiration d'environ 5 secondes suivi d'une expiration de 5 secondes.

[!\[\]\(004d352ca3e5c974252147a5c78e6fbb_img.jpg\) Vidéo d'exemple de cohérence cardiaque](#)

Cependant, retenir sa respiration quelques secondes ou expirer sur une plus longue période que l'inspiration pourrait être bénéfique. La méthode 4-7-8 du Dr. Andrew Weil peut être très intéressante.

[!\[\]\(5a0dc21eab05840747a6a93fd3061feb_img.jpg\) Article sur la méthode de respiration 4-7-8](#)

Je vous laisse explorer ce qui est le mieux pour vous.

Plusieurs applications gratuites sont intéressantes comme:



Petit BamBou



Relax

La respiration lors d'une activité physique

Nous sommes nombreux à respirer par la bouche lorsque nous sommes essouffés. Cependant, nous aurions plusieurs avantages à respirer par le nez lors d'une activité physique. Lorsque nous avons besoin d'une plus grande quantité d'air, il est correct de prendre quelques respirations par la bouche ou d'expirer par la bouche, surtout lors d'une activité très intense. Cependant, la respiration nasale a comme avantage:

- Meilleur transfert de l'oxygène vers les muscles
- Augmentation de la capacité respiratoire
- Meilleure endurance et performance
- Santé respiratoire et meilleure récupération
- Activation du diaphragme et stabilité corporelle
- Calme mental et concentration

La seule utilité de respirer par la bouche est lorsque notre nez est bouché.
On doit pouvoir s'oxygéner !



Article sur les avantages de la respiration nasale pendant le cardio

La régulation du taux de CO₂

Le CO₂ est présent seulement à 0,03 % dans l'air que nous inspirons, mais nous en avons besoin d'environ 6,5 %. Ce dioxyde de carbone est produit par notre corps via les muscles et la digestion. Notre corps est capable de réguler la quantité nécessaire et de rejeter l'excédent. Pour satisfaire ce besoin, le corps ne cherche pas à « trouver » du CO₂, mais à ne pas trop en perdre. On le génère par l'activité métabolique et on le préserve par une respiration nasale, calme et diaphragmatique.

Si vous manquez de CO₂, c'est généralement que vous l'évacuez trop vite par une hyperventilation chronique ou une respiration buccale excessive. Il est alors expulsé avant d'avoir effectué son travail du transport de l'oxygène. Si l'oxygène dans le sang est trop bas, nos muscles et nos organes ne peuvent pas bien fonctionner.

Le CO₂ est ESSENTIEL pour déclencher le signal de respirer et aider à libérer l'oxygène vers les tissus (effet Bohr).

Article sur le dioxyde de
carbone (CO₂)

La régulation du taux de CO₂

Le CO₂ régule le pH de notre corps et a un contrôle sur tous les muscles lisses. Si le taux n'est pas bien régulé, cela implique de potentiels problèmes au niveau du:

- Système respiratoire: bronchospasmes (asthme), essoufflement, difficulté à prendre une grande respiration
- Tube digestif: perturbe le transit intestinal
- Vaisseaux sanguins: mauvaise irrigation sanguine qui peut avoir des impacts jusqu'au cerveau (fatigue, brouillard mental, manque de concentration, maux de tête, ...)
- Système urinaire: énurésie (pipi au lit), mauvaise fonction des reins
- Système musculaire: crampes, spasmes, tensions
- Et plusieurs autres problèmes

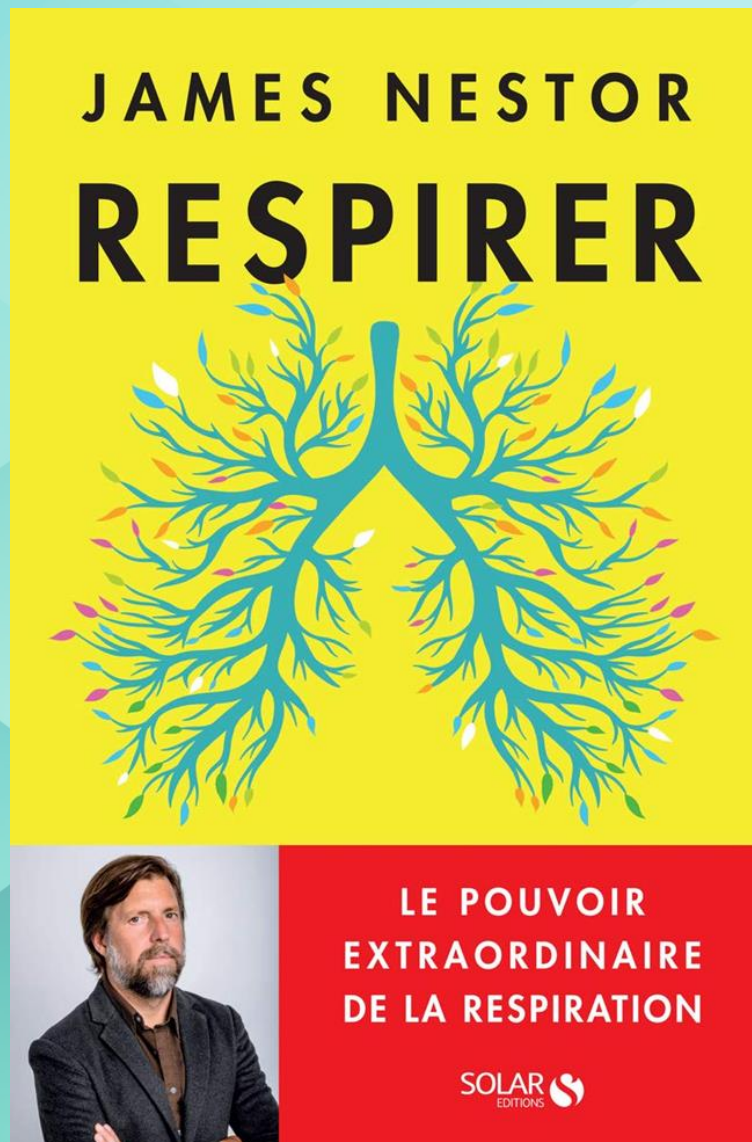
Il est possible d'augmenter sa tolérance au CO₂ en pratiquant certaines méthodes de respiration. Si cela vous intéresse, vous pouvez rechercher des informations sur la méthode Buteyko. L'activité physique aide aussi à libérer le CO₂.

La meilleure façon de réguler facilement notre apport en CO₂ est de respirer par le nez et de diminuer la vitesse de notre respiration.

**Article sur la méthode
Buteyko**

Suggestion de lecture

Le livre « **RESPIRER** » de James Nestor est très intéressant pour découvrir tout le potentiel de la respiration !



Les Troubles Myofonctionnels Oro-faciaux

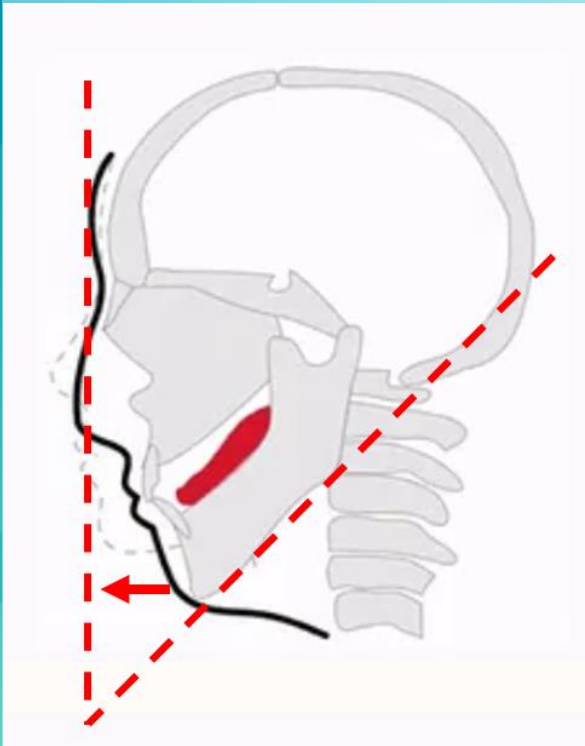
Les Troubles Myofonctionnels Oro-faciaux (TMO) sont une dysfonction de la respiration, de la mastication, de la déglutition et de la parole. Certains muscles ne travaillent PAS ASSEZ et d'autres TROP alors, il se crée un déséquilibre.

La langue, les joues, les lèvres et tout ce qui les entourent: muscles du cou, du dos et même jusqu'à nos pieds ! Une mauvaise utilisation des muscles oro-faciaux peut entraîner un déséquilibre de la posture globale.

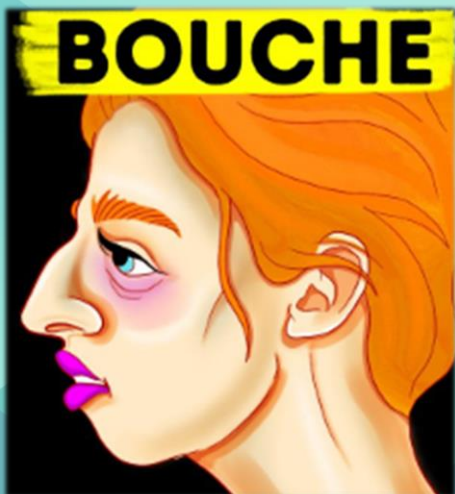
Quelqu'un qui respire par la BOUCHE a rarement la **LANGUE AU PALAIS**, ce qui entraîne un manque de tonus à long terme et une mauvaise formation des arcades dentaires. La pression de la langue sur la mâchoire inférieure crée aussi un poids non désiré sur les articulations et les os en croissance. Chez les adultes, cela peut entraîner des problèmes d'articulation ou de tensions musculaires au niveau des mâchoires.



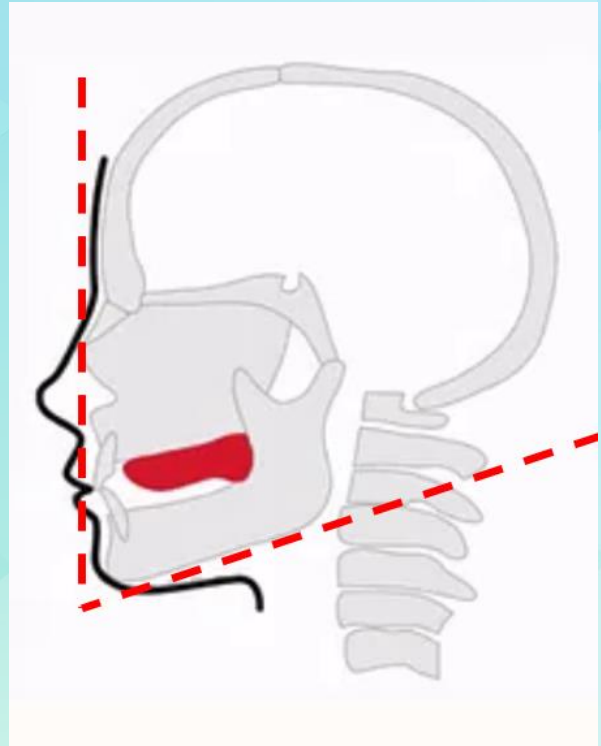
Respiration BUCCALE



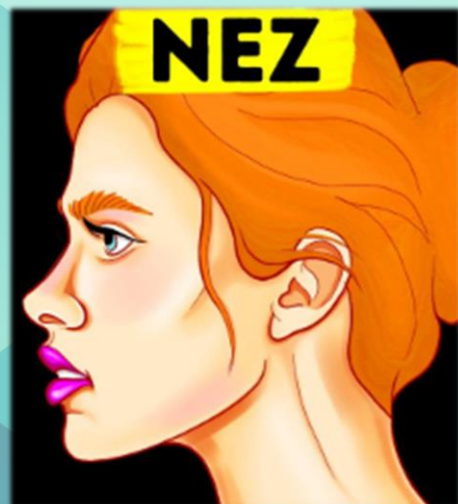
Visage allongé
Menton fuyant
Nez courbé



Respiration NASALE



Visage plus carré
Menton droit
Nez droit



La respiration : le duel invisible !



Respiration nasale

Yeux
alertes

Nez
droit

Pommettes
dessinées

Mâchoires
bien développées

Elle filtre, humidifie et
régule l'air, réduisant
les résistances et
optimisant
l'oxygénation
nocturne.



Respiration buccale

Yeux
cernés

Nez
courbé

Pommettes
rétractées

Mâchoires
en retrait

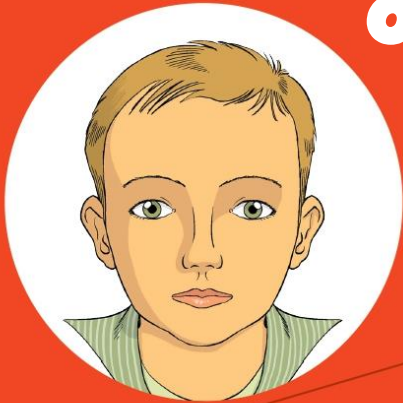
Elle favorise
l'effondrement des voies
aériennes supérieures,
augmentant le risque
d'apnées et de
micro-éveils.


Éléa Santé
Un nouveau regard sur le sommeil

Le jeu des 8 différences

Pouvez-vous les retrouver ?

ou +

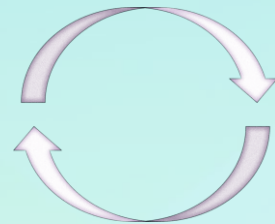


- Posture relâchée
- Haut du dos courbé
- Épaules tombantes et en avant
- Ventre en avant
- Lèvres gercées
- Bouche entrouverte
- Amygdales enflées
- Cernes sous les yeux
- Pommettes moins marquées
- Bosse sur le nez
- Visage moins expressif, fatigué
- Petites narines
- Front proéminent

Les Troubles Myofonctionnels Oro-faciaux

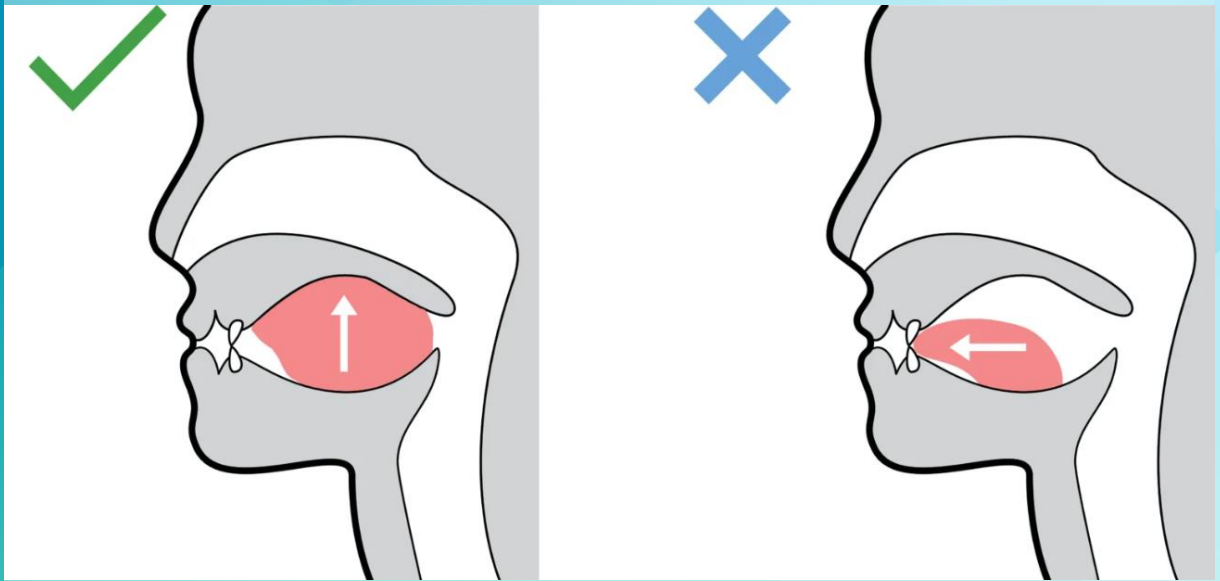
Croyez-le ou non, tous ces changements physiques au niveau du visage et de la posture sont reliés à des troubles myofonctionnels oro-faciaux ! Le manque de stimulation des mâchoires entraîne des problèmes dentaires (arcades étroites), des cavités nasales plus petites, une mauvaise croissance du visage, des douleurs musculaires ou articulaires, des problèmes respiratoires liés à des muscles relâchés, grincement ou serrement de dents, une mauvaise posture globale, ...

UN CERCLE VICIEUX S'INSTALLE...

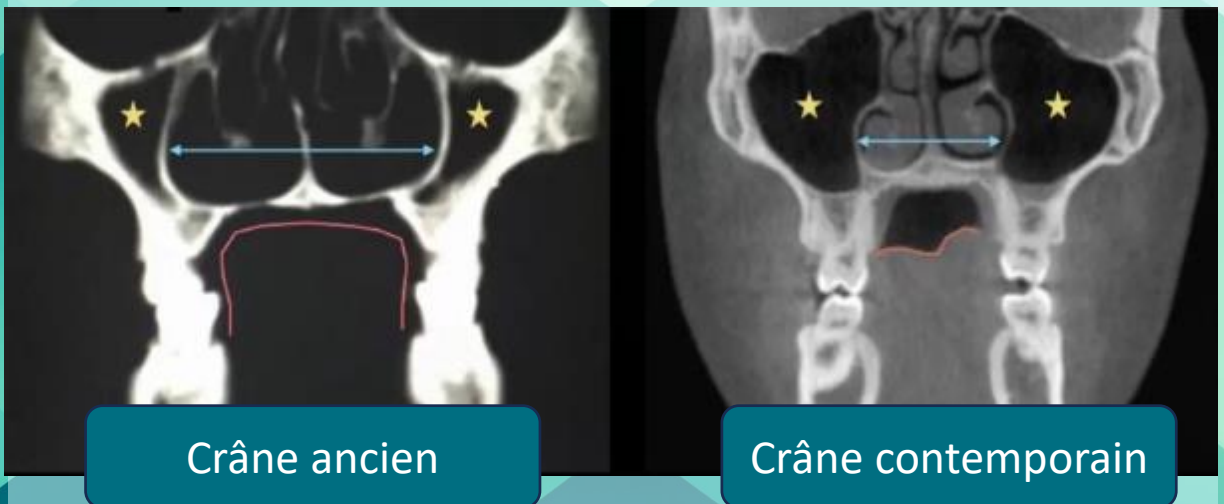


Au repos, les muscles du visage devraient être détendus, les lèvres fermées avec un léger espace entre les dents. Notre langue devrait TOUJOURS être dans notre palais et y faire une certaine succion. Ceci crée une pression négative au niveau des voies respiratoires et aide à les dégager, nous aidant ainsi à mieux respirer. Lorsque la langue fait une succion au palais, il devient impossible de respirer par la bouche. Cela contribue à améliorer la situation.





Le bout de la langue devrait se trouver juste en arrière des dents du haut et le reste de la langue devrait reposer au creux du palais au repos, mais aussi, lorsque nous avalons. C'est la langue qui donne la forme au palais. On peut constater la différence de largeur du palais et des cavités nasales sur un crâne datant d'avant l'ère industrielle comparé à un crâne contemporain, où le palais et les cavités nasales sont très étroites.



Interrelation des muscles

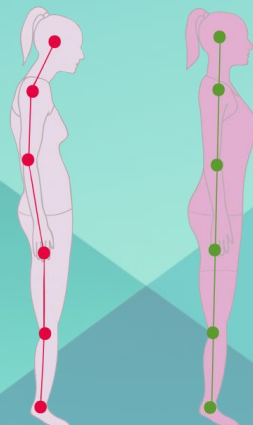
Tous les muscles de la tête et du cou sont interreliés ensemble. S'il y a un débalancement, il y aura des répercussions sur les muscles alentours, et même au-delà. Les muscles situés à l'avant du cou, qui stabilisent la tête (la maintiennent droite), sont liés à la fonction de la langue. Lorsque la langue est placée contre le palais, la force qu'elle exerce contribue à stabiliser le cou grâce à l'activation des muscles fléchisseurs cervicaux. Cela signifie que la position de la langue sur le palais agit essentiellement comme un point d'ancrage pour maintenir la tête droite. Lorsque la langue se détache du palais, ces muscles se relâchent. Ils s'affaiblissent et cessent de se contracter correctement.



Interrelation des muscles

Le corps fonctionne comme un jeu de dominos. Si le haut (la mâchoire et la tête) se déplace, le reste doit suivre pour éviter la chute.

- Antéversion de la tête : La tête part en avant.
- Cyphose dorsale : Les épaules s'enroulent vers l'avant pour contrebalancer le poids de la tête.
- Bascule du bassin : Le bassin change d'inclinaison (souvent une antéversion) pour stabiliser le centre de gravité.
- Appuis plantaires : Le poids du corps se déplace sur l'avant du pied, modifiant la démarche et augmentant les tensions dans les mollets et le bas du dos.

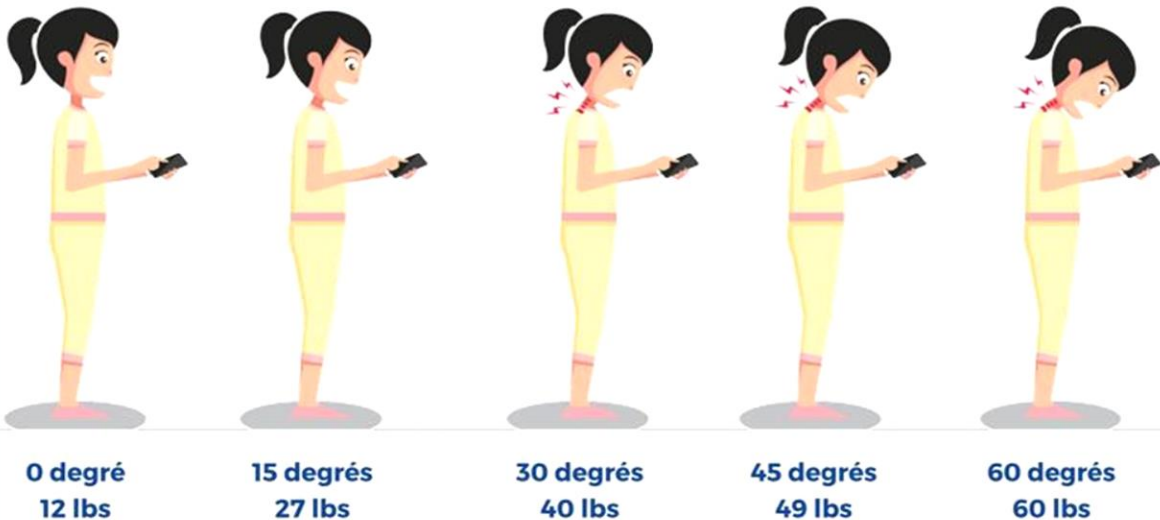


Interrelation des muscles

L'utilisation des téléphones et des tablettes accentue le problème. La tête pèse environ 12 livres, mais en étant inclinée vers l'avant, le poids ressenti par la colonne vertébrale augmente considérablement, jusqu'à 60 livres, sollicitant excessivement les muscles du cou.

[Cliquez sur l'image pour un article complet sur le sujet.](#)

CHARGE DE LA TÊTE SUR LA COLONNE VERTÉBRALE EN FONCTION DE LA FLEXION DU COU



MONCHIR .CA

Les Troubles Myofonctionnels Oro-faciaux

La thérapie myofonctionnelle est la discipline qui peut réhabiliter tous ces muscles. C'est comme faire de la musculation pour les muscles oro-faciaux !


Cependant, la prévention restera toujours la meilleure option afin de s'assurer que nos enfants ont la meilleure croissance possible et de rendre tout le processus beaucoup moins lourd.

Cela passe par des bonnes habitudes de succion et de mastication, ainsi que par une bonne hygiène nasale.

Pour les nourrissons, il est nécessaire d'être attentif à la position de la langue, même si la bouche est fermée. Pour les aider à bien fermer leur bouche et avoir une succion de la langue au palais, vous pouvez utiliser ce truc simple. Voici une vidéo de démonstration.

 [Vidéo pour aider bébé à faire la succion avec sa langue](#)

 [Guide de thérapie myofonctionnelle pour les enfants](#)

 [Site Facebook Myodéfi](#) : bonne source d'informations sur les troubles myofonctionnels

Les Troubles Myofonctionnels Oro-faciaux

Chez les bébés et les jeunes enfants, la priorité est d'établir une fonction normale:

- Respirer par le nez
- Stimuler les muscles oro-faciaux adéquatement afin de bien développer les arcades dentaires
- Éviter tout objet qui empêche la langue d'être positionnée au palais

Si le nez de votre bébé est obstrué, il est important de le nettoyer plusieurs fois par jour. Irriguer souvent avec de l'eau saline. Utiliser un mouche-bébé pour enlever le plus de sécrétion possible.

L'allaitement est la méthode d'alimentation du nouveau-né qui stimule le plus les muscles oro-faciaux comparativement au biberon. Cela aidera déjà à stimuler la croissance des mâchoires et à prévenir les déséquilibres musculaires. La respiration nasale est aussi favorisée. L'allaitement peut parfois être difficile. Une conseillère en lactation pourrait être un atout pour vous aider dans cette étape. Parfois, un frein lingual court et restrictif du bébé pourrait être la cause du problème. Une chirurgie pourrait être nécessaire pour faciliter l'allaitement. Cela améliorera à long terme la position de la langue.

Les Troubles Myofonctionnels Oro-faciaux

Si votre bébé à tendance à garder la bouche ouverte, fermez-lui souvent la bouche en faisant une pression sous son menton. La langue ira plus facilement au palais et deviendra plus forte en étant à la bonne place.

Le biberon, la suce, la succion du pouce ou d'un autre objet (doudou, toutou) devraient être limités dans le temps. Apprenez, même aux tout-petits, à boire avec un verre. Diminuez progressivement le temps passé avec la suce. Elle devrait être cessée le plus tôt possible. Encouragez-les à cesser de sucer leur pouce.



Article pour aider à
arrêter de sucer son
pouce ou la suce

La mastication

Chez les enfants en bas âge, il est essentiel d'intégrer la **MASTICATION** d'aliments plus durs ou plus fibreux: fruits et légumes crus, viande, noix, pain plus dur,... Les arcades dentaires sont stimulées par la mastication. Aujourd'hui, nous mangeons souvent des aliments trop mous et c'est en grande partie pourquoi nous avons les dents mal alignées.

POUR UNE MASTICATION EFFICACE

- Couper avec les dents d'en avant
- Broyer avec les dents d'en arrière
- Alternier le début de la mastication entre la gauche et la droite afin que les muscles soient aussi forts des 2 côtés.
- Mastiquer lentement jusqu'à consistance d'une purée. Cela aidera grandement votre digestion.
- Manger la bouche fermée !!!

La mastication activerait aussi de nombreuses régions du cerveau. En mâchant, on stimule la circulation sanguine cérébrale, on augmente l'apport en oxygène et on favorise la production de certains neurotransmetteurs. Cela implique une amélioration de l'attention et des apprentissages et devient donc un stimulant pour nos neurones. Inversement, un manque de stimulation entraînerait un déclin cognitif...

La mastication

La mastication est la première étape de la digestion : elle transforme les aliments en une texture de purée et commence la décomposition des glucides grâce aux enzymes salivaires.

En prenant le temps de bien broyer chaque bouchée, vous facilitez le travail de l'estomac. Si les aliments arrivent sous forme de gros morceaux, les sucs gastriques ont du mal à pénétrer au cœur du bol alimentaire. Plus vous mastiquez, plus ces aliments sont imprégnés d'enzymes, facilitant ainsi le travail de l'estomac et de l'intestin grêle. Vous réduisez ainsi les risques de problèmes digestifs et optimisez l'absorption des nutriments. De plus, manger lentement permet au cerveau de percevoir le signal de satiété, favorisant ainsi une meilleure régulation de l'appétit

À cet effet, mâcher de la gomme (**sans sucre** bien sûr !) pourrait être une façon de stimuler la mastication. Idéalement après un repas, mâcher de la gomme 15 à 30 minutes. Cela stimulera aussi la salivation et aide au nettoyage de la bouche. Vous pouvez aussi l'écraser dans votre palais et faire des exercices pour votre langue en même temps !

Attention à ne pas exagérer: trop mâcher peut empirer les problèmes de mâchoire.



L'alimentation



Une bonne santé passe aussi par la
qualité des aliments ingérés.

- Mangez beaucoup de FRUITS ET DE LÉGUMES
- Privilégiez les aliments avec beaucoup de FIBRES
 - Évitez les aliments hautement transformés
 - Le sucre est néfaste, autant pour vos dents
que pour votre corps
 - N'oubliez pas de bien vous hydrater !

L'EAU est votre amie !

Attention à l'eau pétillante qui est très acide



La déglutition normale

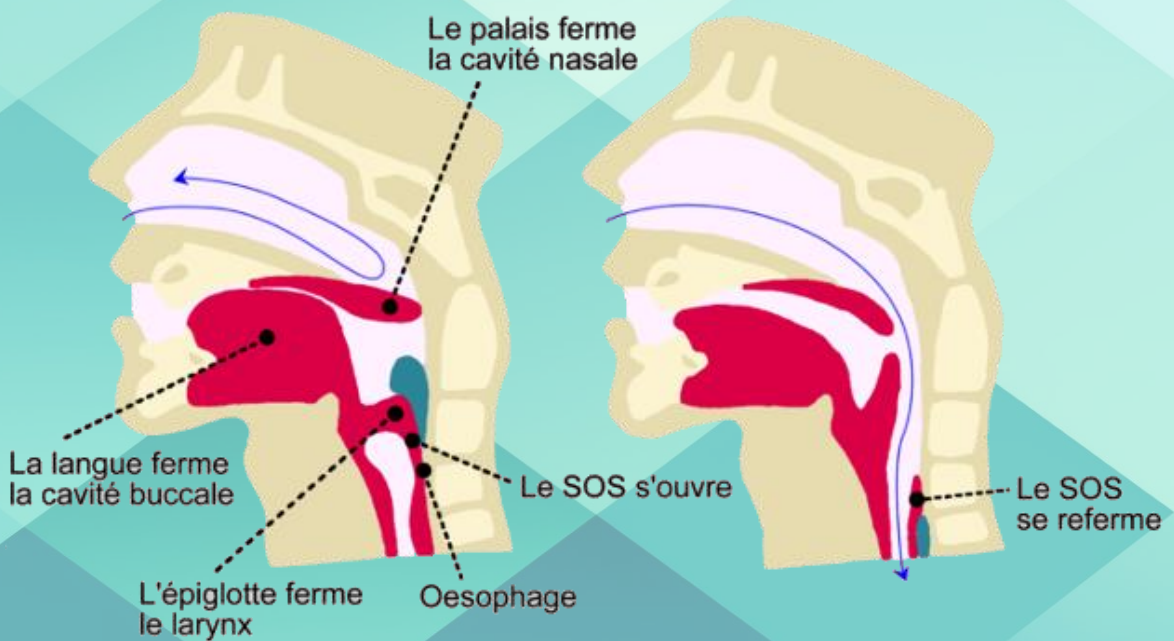
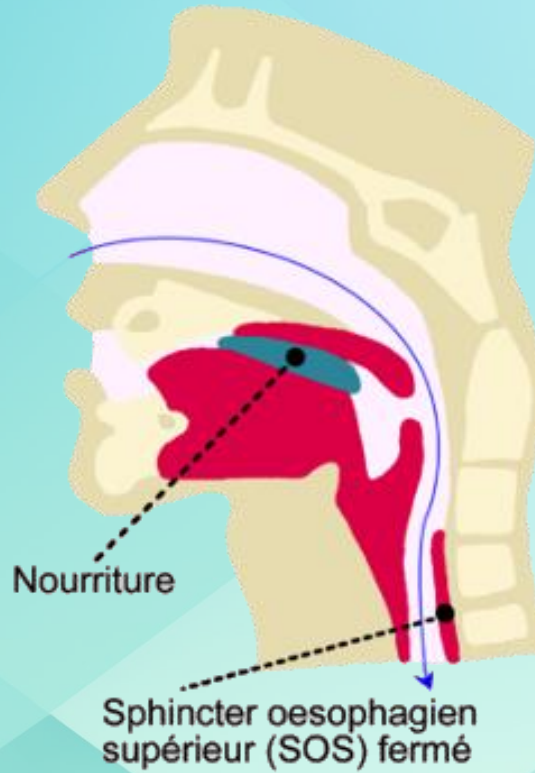
La déglutition (l'action d'avaler) est un mécanisme très complexe qui implique la coordination de plus de 30 muscles et s'effectue sans que nous ayons à y penser. La déglutition nous permet de transporter les aliments, les liquides et la salive de la bouche vers l'estomac en 3 phases (orale, pharyngée, œsophagienne). L'épiglotte fermera l'entrée du larynx afin de protéger les voies respiratoires et empêcher les fausses routes. Elle implique une fermeture des lèvres, un léger contact dentaire et une propulsion de la langue vers l'arrière afin de déplacer le bol alimentaire ou les liquides jusqu'à l'œsophage.

Nous avalons notre salive ou de la nourriture plus de 2000 fois par jour et avalons environ 1,5 litres de salive par jour. La déglutition est la fonction la plus fréquente et qui demande le plus d'énergie à nos muscles oro-faciaux dans une journée.

Alors, si nous conservons une mauvaise déglutition après la petite enfance, cela peut entraîner des répercussions importantes sur la santé bucco-dentaire, la respiration et la posture.

Vidéo sur la déglutition
normale

La déglutition normale



La déglutition normale

Pour bien avaler, le bout de la langue doit être juste en arrière de nos dents d'en avant, celles du haut. Ensuite, nos dents doivent se toucher légèrement. Essayez maintenant d'avalier, en vous concentrant sur les mouvements de votre langue et de vos lèvres. Si vous sentez uniquement votre langue bouger et pousser contre votre palais, vos lèvres ne bougeant que très peu, vous avalez correctement. Si vous sentez vos lèvres et vos joues bouger ou exercer une force, alors vous avez un certain degré de poussée de la langue.

Vous pouvez aussi vous regarder dans le miroir lorsque vous avalez. Si vous remarquez que vos lèvres et vos joues bougent, c'est que vous avez une légère poussée de la langue. Cependant, si rien ne bouge au-dessus de votre cou lorsque vous avalez, alors vous avalez correctement.

Une autre façon de voir si vous êtes capable d'avalier sans vos lèvres, est d'avalier en faisant un sourire. Quand vous sentez de la salive se former, faites un sourire et essayer d'avalier. Rien ne devrait bouger à part la langue !

Démonstration de la
déglutition normale

La déglutition atypique

La déglutition atypique (souvent appelée déglutition infantile persistante ou pulsion linguale) survient lorsque le mode d'avalement propre au nourrisson ne se modifie pas pour adopter le schéma adulte.

Au lieu de s'appuyer sur le palais, la langue adopte un comportement dysfonctionnel lors de la phase buccale de la déglutition :

- Propulsion linguale antérieure ou latérale : La langue se projette vers l'avant ou sur les côtés
- Absence de contacts dentaires : Les dents ne se touchent généralement pas au moment d'avaler ce qui devrait être le cas.
- Contraction musculaire compensatoire : Pour empêcher les aliments ou la salive de sortir, les muscles des lèvres et du menton se contractent plus ou moins vigoureusement. On observe souvent une grimace ou un pincement des lèvres caractéristique.

Il est nécessaire de rééduquer la déglutition un peu comme on le fait suite à l'immobilisation par un plâtre lors d'une fracture d'un membre.

Vidéo court sur la
déglutition atypique

La dysphagie

La dysphagie est la difficulté ou une gêne à avaler des liquides, des aliments ou des médicaments. Elle survient lorsque le transfert des aliments de la bouche vers l'estomac est perturbé, ce qui peut entraîner des étouffements, une malnutrition ou des infections pulmonaires (pneumonies d'inhalation). Ce problème de déglutition plus important est souvent causé par un trouble myofonctionnel oro-facial (TMO).

Symptômes de la dysphagie causée par un TMO:

- Mastication difficile
- Déglutition laborieuse ou douloureuse
- Aliments qui restent en bouche
- Toux ou étouffements pendant les repas
- Repas anormalement longs ou fatigants
- Fuite de salive ou de nourriture (bavage)

D'autres causes que les TMO sont possibles. Parlez-en à votre médecin si cela vous inquiète.

[Article sur la dysphagie](#)

Les troubles de la parole

Plusieurs troubles de la parole comme le zézaiement (sigmatisme interdental) peuvent être causés par une mauvaise coordination musculaire, c'est-à-dire des troubles myofonctionnels orofaciaux (TMO). En orthophonie, on considère souvent que la parole est la "fonction" qui s'appuie sur la "forme" et le tonus des muscles buccaux.

Le zézaiement est donc une conséquence d'un déséquilibre musculaire et non l'origine du problème. Il est donc important de corriger la cause sous-jacente afin de pouvoir arriver à de meilleurs résultats.

L'orthophoniste est le professionnel de la santé qui évalue et traite les troubles de la parole, de la voix, du langage (oral et écrit), de la communication et de la déglutition. Ce sera donc la personne qui sera la mieux placée pour vous aider à cette rééducation des muscles qui ont probablement moins bien travaillé pendant toutes ces années. Plus on traite le problème tôt, moins il y a aura de dégâts permanents. Cependant, même les adultes peuvent bénéficier d'une rééducation, même tardive.

Article sur le sigmatisme
(zézaiement)

Pourquoi consulter un
orthophoniste ?

L'apnée du sommeil

Le problème le plus grave concernant les problèmes de respiration est L'APNÉE DU SOMMEIL. Cela veut dire que l'on arrête de respirer plusieurs fois par nuit, ce qui entraîne un manque d'oxygène encore plus important pour notre corps et surtout, pour notre cerveau.

Les enfants comme les adultes peuvent en souffrir et de plus en plus de gens sont diagnostiqués. C'est devenu un fléau dans notre société. L'apnée et le ronflement sont causés par une OBSTRUCTION DES VOIES RESPIRATOIRES, à différents degrés, pendant la nuit.

Cela empêche l'air de bien passer jusqu'aux poumons. Chez les enfants, les amygdales et les adénoïdes (végétations) plus volumineuses sont souvent en cause. Chez les adultes, le manque de tonus des muscles oro-faciaux est souvent l'explication du problème. Les gens qui respirent par la bouche sont souvent plus touchés.

Vous commencez à comprendre les liens ?

Le RONFLEMENT, et encore plus l'apnée du sommeil ne sont **PAS NORMAUX**. Ils sont un signe de problèmes respiratoires et devraient être pris au sérieux.

Heureusement, les muscles qui sont relâchés peuvent être tonifiés avec les exercices appropriés. Une thérapie myofonctionnelle assurée par un professionnel qualifié pourrait aider à améliorer les symptômes causés par un manque de tonus des muscles impliqués dans la respiration, de la mastication, la déglutition et la parole.



L'apnée du sommeil

Voici quelques symptômes d'apnée du sommeil chez les adultes:

- SOMNOLENCE diurne (le jour) ou au volant
- RONFLEMENT sonore suivi de pauses silencieuses
- Manque de souffle ou étouffement durant le sommeil
- MAUX DE TÊTE matinaux / bouche sèche
- IRRITABILITÉ ou saute d'humeur
- MAUVAISE CONCENTRATION ou perte de mémoire
- Perte de libido / besoin fréquent d'uriner la nuit
- INSOMNIE

Chez les femmes, les hormones contribuent à augmenter l'apnée du sommeil et les symptômes peuvent être différents.

Les femmes qui font de l'apnée du sommeil ne ronflent pas nécessairement. La fatigue chronique, le syndrome des jambes sans repos ou des douleurs musculaires pourraient être liés.

Le **SERREMENT ET LE GRINCEMENT** de dents pourraient aussi être une façon que notre corps à trouver afin d'ouvrir nos voies respiratoires la nuit.

Certaines maladies sont en lien avec l'apnée du sommeil et peuvent être un symptôme:

- Pression artérielle élevée
- Diabète de type II
- Maladies du cœur, du foie et des reins
- Dépression, anxiété

L'apnée augmente aussi les risques d'AVC, de problèmes cardiaques (infarctus, arythmie, hypertension), aggrave le diabète.

L'apnée du sommeil



Quels sont les traitements disponibles présentement pour l'apnée du sommeil ?

- CPAP (continuous positive airway pressure): appareil qui envoie une pression d'air dans les voies respiratoires pour les garder ouvertes
- Appareil d'avancement mandibulaire: avance la mâchoire inférieure pour dégager les voies respiratoires
- Certaines chirurgies (nez, amygdales, végétations)

Malheureusement, ces méthodes apportent beaucoup d'inconforts et d'effets secondaires et ils ne règlent pas la cause du problème.

L'apnée empirera aussi avec les années et les appareils ne seront peut-être plus en mesure de faire leur travail.

LA MEILLEURE FAÇON de prévenir et de traiter l'apnée légère à modérée est de rééduquer les muscles qui jouent un rôle dans la respiration et la déglutition. Le surpoids (ou l'obésité) est le principal facteur de risque de l'apnée du sommeil. L'excès de graisse autour du cou et du pharynx obstrue les voies respiratoires, causant des apnées. Inversement, l'apnée du sommeil perturbe les hormones de l'appétit, augmente la fatigue et réduit l'activité physique, favorisant ainsi la prise de poids, créant un cercle vicieux. Une perte de poids modérée (5-10%) peut significativement améliorer ou même guérir le syndrome, aidant à rompre le cycle.

L'apnée du sommeil: dépistage

Si vous avez plusieurs des symptômes mentionnés précédemment, il serait pertinent de passer un test pour vérifier si vous faites de l'apnée du sommeil. Votre médecin pourra faire la demande pour un test du sommeil souvent à la maison. Ensuite, si vous faites de l'apnée, vous serez pris en charge par un pneumologue.

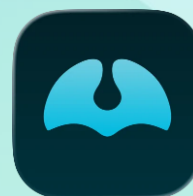
Si vous voulez faire un premier dépistage par vous-même, certaines applications gratuites ou à peu de frais existent. Les bruits de votre sommeil seront enregistrés et vous aurez un aperçu de vos ronflements et/ou de vos arrêts respiratoires s'il y en a. Certaines applications peuvent donner certains exercices à faire mais un suivi personnalisé est toujours préférable.



Sleepwatch



iRonfle



iRonfleGYM

Pour plus d'informations sur l'apnée du sommeil et sur une bonne hygiène de sommeil, voici un manuel à consulter.

Manuel sur l'apnée du
sommeil

L'hygiène du sommeil

Une bonne hygiène du sommeil est cruciale pour réguler votre horloge interne. Elle renforce le système immunitaire, améliore la santé mentale, la mémoire et stabilise le métabolisme. De bonnes habitudes permettent de prévenir l'insomnie et d'optimiser votre récupération physique et cognitive. Votre corps a besoin de repos pour réussir à bien fonctionner. Il sait ce qu'il doit faire pour se réparer, mais à besoin d'être dans les meilleures dispositions.

Voici quelques articles à consulter pour aider à améliorer les conditions de sommeil selon l'âge et un résumé pour aider à la respiration nasale:

L'hygiène du sommeil
6 à 24 mois

L'hygiène du sommeil
2 à 12 ans

L'hygiène du sommeil
12 à 17 ans

L'hygiène du sommeil
ADULTES

Orthophoniste spécialisée

Marie-Emmanuelle Marchand est une orthophoniste qui s'est spécialisée dans la réhabilitation de la respiration et de l'apnée du sommeil. Elle cumule une multitude d'heures de recherches et elle a développée des méthodes afin d'améliorer la qualité de vie chez les patients la consultant. Elle enseigne ses méthodes à plusieurs orthophonistes et même à certains dentistes afin de faire connaître ses découvertes.

Nous avons la chance qu'elle pratique à Trois-Rivières. Il est donc beaucoup plus facile d'avoir un suivi avec la pionnière dans le domaine de la thérapie myofonctionnelle axée sur l'amélioration de la respiration et de la diminution de l'apnée du sommeil.

Je vous invite à consulter son site internet regorgeant d'informations (blogue) démontrant tous les liens qu'il peut y avoir avec les troubles myofonctionnels oro-faciaux et la respiration.

Si vous êtes intéressés à prendre rendez-vous avec elle, vous pouvez vous mettre sur sa liste d'attente.

Vous pouvez consulter son site internet:

<https://monorthophoniste.com/blogue/>

<https://monorthophoniste.com/#demande>
pour la liste d'attente

L'APNÉE PEUT AVOIR DE GRAVES CONSÉQUENCES



**Prenez les choses en main avant
qu'il ne soit trop tard !**

Conclusion

Afin de prévenir les problèmes respiratoires et les déséquilibres musculaires, il est important de comprendre tout ce qui les causent.

En suivant les conseils donnés, vous pourriez améliorer grandement votre qualité de vie et celle des gens autour de vous.

Pour les gens qui ont des problèmes plus complexes, une rééducation en thérapie myofonctionnelle pourrait être nécessaire.

- **Ayez une bonne hygiène nasale et une bonne hygiène de vie (sommeil, alimentation activité physique)**
- **Respirez par le nez en ayant les lèvres fermées**
- **Gardez votre langue au palais le plus souvent possible**
- **Mastiquez des aliments plus durs pour stimuler les mâchoires**
- **Prenez le temps chaque jour pour pratiquer des exercices de relaxation et de respiration**

Résumé pour aider à la
respiration nasale



Hygiène dentaire

Évidemment, en tant que dentiste, je me dois aussi de vous faire les recommandations d'usage sur votre hygiène dentaire !

- Brossez vous les dents au moins 2 fois par jour
- Passez la soie dentaire et/ou les brossettes à tous les jours. Un hydropulseur dentaire (style Waterpik) peut aussi être intéressant.
- Utiliser un rince-bouche antibactérien au besoin
- Attention aux pâtes à dents blanchissantes ou au charbon qui sont très abrasives
- Une gencive qui saigne n'est pas normale: augmenter votre hygiène pour la rendre plus en santé !

Merci beaucoup et bonne chance dans l'application de ces nouvelles connaissances.

Votre santé est importante !

