

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 complètes. 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 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 riche 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 avoir des **CONSÉQUENCES** sur notre corps à court et à long terme ?

Oui, effectivement ! 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. Deuxièmement, nous devrions **respirer en engageant le diaphragme** et pas seulement le thorax. Troisièmement, la **vitesse de notre respiration** a 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
- Pas de production d'oxyde nitrique
- Aérophagie: ballonnements, rots, douleur abdominale et gaz.

À long terme:

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

