

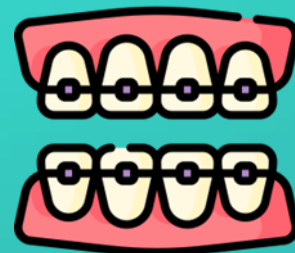
L'importance de la respiration nasale
et d'une fonction optimale des muscles oro-faciaux

par

Dre Jennifer Yarmolchuk, DMD

2026

Depuis longtemps, nous savons que le mauvais fonctionnement 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 suite à 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.

Une des causes les plus importantes
des déséquilibres musculaires
oro-faciaux est la
RESPIRATION BUCCALE.



Lorsque la bouche est ouverte, la langue ne
repose pas au palais et ne joue pas son rôle de
stimulation des os du visage qui sont en
pleine croissance, et ce, dès la naissance.

La RESPIRATION BUCCALE entraîne aussi plusieurs autres problèmes:



- Augmentation des infections respiratoires
- Moins bons échanges gazeux dans l'organisme
- Problèmes de digestion en avalant de l'air
 - Ronflement et/ou apnée du sommeil

Si nous manquons d'oxygène plus de 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 ?

Voici quelques symptômes de troubles respiratoires du sommeil et/ou d'apnée chez les enfants

Ronflement/arrêts respiratoires



Sueurs nocturnes/sommeil agité



Dormir la bouche ouverte/bave sur l'oreiller



Pipi au lit ou souvent aux toilettes la nuit



Cauchemars/terreurs nocturnes



Hyperactivité/irritabilité



Difficulté de concentration



Fatigue le jour



Maux de tête



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**



Les dentistes sont aptes à dépister les problèmes
reliés à une mauvaise respiration et à des troubles
myofonctionnels oro-faciaux (déséquilibre
musculaire). Malheureusement, ces nouvelles
informations ne sont pas connues de tous les
professionnels de la santé,
y compris les dentistes.



Il est important de détecter ces symptômes le plus tôt possible afin de favoriser la meilleure croissance possible chez les enfants et diminuer les séquelles sur l'organisme.



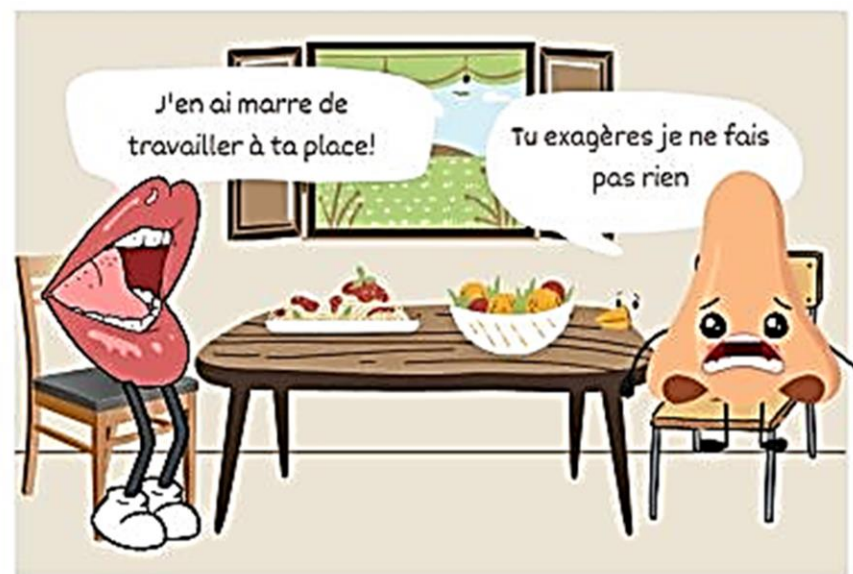
Plusieurs choses simples peuvent être effectuées quotidiennement pour améliorer la respiration et le tonus des muscles oro-faciaux.

Première étape, s'assurer d'avoir le
NEZ BIEN DÉGAGÉ.



Il faut se moucher souvent et
nettoyer le nez avec une solution d'eau saline
régulièrement, surtout en période de congestion nasale.
Si vous souffrez d'allergies respiratoires, assurez-vous
de bien nettoyer la maison et diminuer l'exposition aux
allergènes ou irritants.

Le nez c'est pour respirer!



Source: Méryl Manoukian

Ensuite, s'assurer de **RESPIRER PAR LE NEZ**

le plus souvent possible, le jour comme la nuit.



Même lors d'une activité physique

d'intensité faible ou modérée, les avantages d'une respiration nasale sont soutenus par la recherche.

Plusieurs trucs peuvent être utilisés pour rétablir une bonne respiration (bandelettes nasales, ruban adhésif buccal, tenir un petit objet entre ses lèvres, ...)

En **RESPIRANT PAR LE NEZ**, l'air est filtré, réchauffé et les échanges gazeux avec les poumons sont optimaux. Le cerveau et tout l'organisme étant mieux oxygénés, les fonctions sont améliorées.

- Moins de bouche sèche, de mauvaise haleine, de gingivite, de caries
- Moins d'allergies et d'infections respiratoires, moins d'asthme, renforcement du système immunitaire
- Amélioration de la circulation sanguine par la dilatation des vaisseaux sanguins
- Amélioration des fonctions cognitives comme la mémoire et la concentration



Le rythme respiratoire qui est le plus recommandé est celui de la **COHÉRENCE CARDIAQUE**.



Voici la méthode **3-6-5**:

3 fois par jour

6 respirations par minutes

(5 secondes d'inspiration + 5 secondes d'expiration)

5 minutes à chaque fois

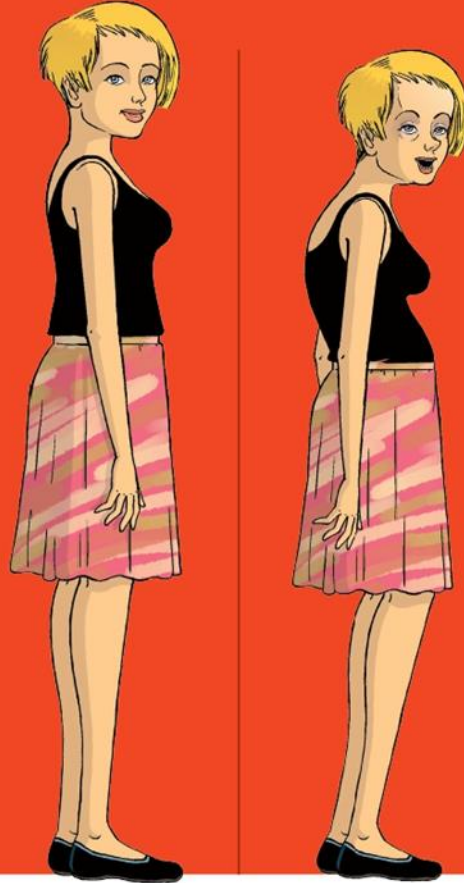
Cela vous aidera à vous détendre en diminuant la production de cortisol (hormone liée au stress).

À utiliser le matin pour bien commencer la journée, lors de toute période de stress ou pour mieux dormir !

Le jeu des 8 différences

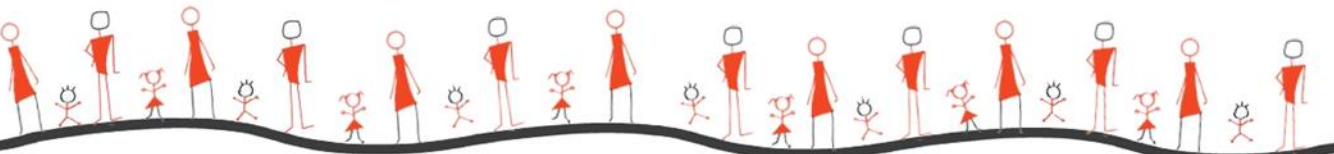
Pouvez-vous les retrouver?

ou +

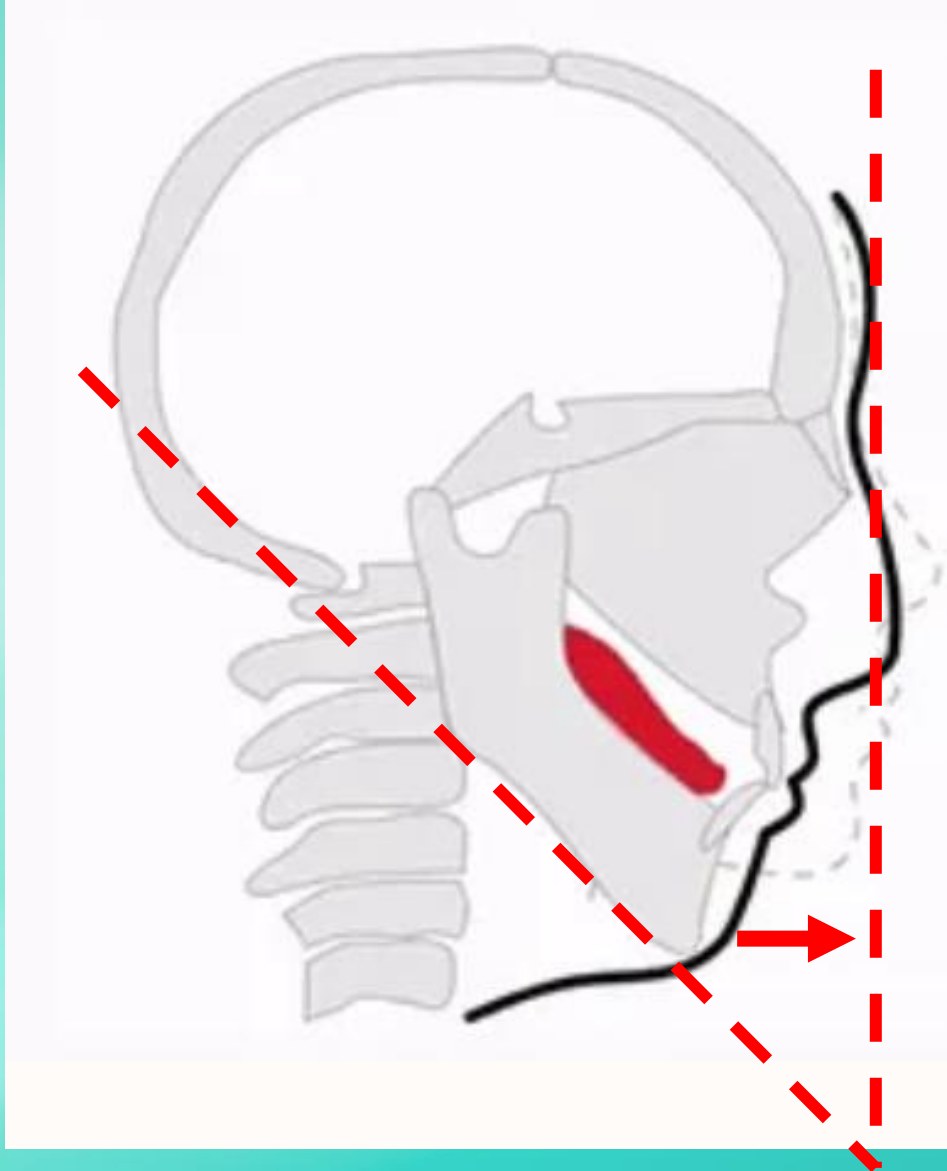


Posture relâchée:
Haut du dos courbé
Épaules tombantes et en avant
Ventre en avant

Visage:
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

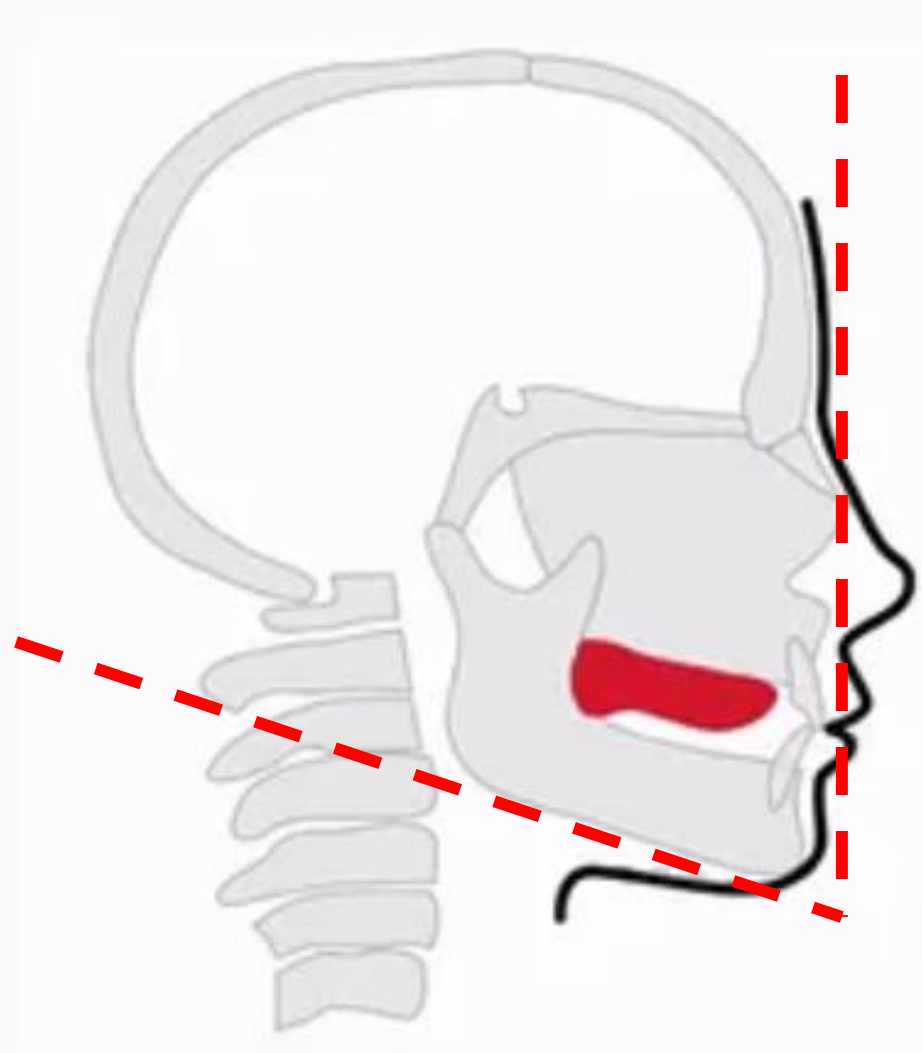


Respiration BUCCALE



Visage allongé, menton fuyant, nez courbé

Respiration NASALE

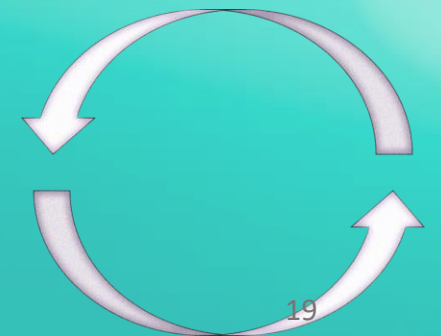


Visage plus carré, menton droit, nez droit

Croyez-le ou non, tous ces changements physiques au niveau du visage et de la posture sont reliés des **Troubles Myofonctionnels Oro-faciaux (TMO)**.

La respiration buccale est un de ces troubles.
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 ...

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 au niveau des voies respiratoires, nous aidant à mieux respirer et nous empêche de respirer par la bouche.



Toute mauvaise habitude de succion ou un objet qui empêche la langue de bien se positionner au palais peut contribuer à amplifier le problème.



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.
Évitez les pailles.

Diminuez progressivement le temps passé avec la suce.

Elle devrait être cessée le plus tôt possible.

Encouragez-les à cesser de sucer leur pouce



Un autre problème relié à notre mode de vie d'aujourd'hui est le manque de stimulation des mâchoires par la **MASTICATION**. Nous mangeons des aliments beaucoup plus mous qu'il y a quelques centaines d'années et cela a contribué au manque de tonus de nos muscles oro-faciaux.



La mastication activerait aussi de nombreuses régions du cerveau. En mâchant, la circulation sanguine cérébrale est stimulée. 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...

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.

L'apnée et le ronflement ne sont pas normaux et sont causés par une

OBSTRUCTION DES VOIES RESPIRATOIRES, à différents degrés, pendant la nuit.

Ils sont un signe de problèmes respiratoires et devraient être pris au sérieux.



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 et un surplus de poids contribuent au problème. Les gens qui respirent par la bouche sont souvent plus touchés.



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.

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 PEUT AVOIR DE GRAVES CONSÉQUENCES



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

Évidemment, 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 ou les brossettes à tous les jours
 - Utiliser un rince-bouche au besoin
- Attention aux pâtes à dents blanchissantes qui sont très abrasives et à toutes les boissons sucrées et/ou pétillantes qui sont très acides.
- Le saignement des gencives est un signe de maladie. Augmenter votre hygiène pour rendre vos gencives plus en santé !

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



Votre santé est importante !