Fiche pratique à l'attention des patients

Manque d'air et l'Oppression thoracique

Respiration et exercices

Respiration abdominale lente : assis, main sur le ventre → inspirer 4 s par le nez (ventre qui gonfle), expirer 6–8 s par la bouche (ventre qui rentre). Répéter 6–10 fois.

Exercice de cohérence respiratoire (respiration 4-6) pour calmer l'anxiété.

Qigong simple (3–5 min) : ouverture de la cage thoracique, lever-baisser des bras coordonnés à la respiration (démonstration en cabinet).

Posture & mobilité

Éviter positions affaissées ; ouvrir la poitrine (pectoraux relâchés), mobilisation douce des épaules et haut du dos.

Mode de vie

Arrêt tabac si applicable ; limiter polluants domestiques, allergènes. Hydratation, alimentation anti-inflammatoire (fruits, légumes, éviter aliments très gras/transformés). Sommeil régulier ; gestion du stress (méditation, marche, activités plaisantes).

Quand réévaluer médicalement

Nouvelle dyspnée progressive, toux importante, expectorations purulentes, perte de poids inexpliquée, rythme cardiaque irrégulier — consulter médecin. [Blog | Dominique Jourdain]



Dominique Jourdain
Naturopathe Mtc avec Diplôme Fédéral
Acupuncture - Tuina - Pharmacopée
+41 76 296 60 66
d.jourdain@itols.ch
Rue de l'hopital 1, 1347 Le Chenit
www.dominiquejourdain-mtc.com