



EN DIRECT DE  
**Zatopek**

Le 1<sup>er</sup> Magazine Running & Santé Belge et Luxembourgeois



Tous les trois mois, le magazine **Zatopek** fait la démonstration qu'on peut parler de course à pied de façon surprenante, instructive, drôle et même émouvante quelquefois.

À découvrir absolument pour tous ceux qui sont déjà coureur. Et tous ceux qui ambitionnent de le devenir.

# La meilleure façon de respirer



En plein effort, il est impossible de respirer uniquement par le nez.  
© GUIDICELLI

**AU REPOS, RESPIREZ-VOUS PAR LE NEZ OU PAR LA BOUCHE ? SI LA QUESTION VOUS SEMBLE FUTILE, DÉTROMPEZ-VOUS ! POUR VOTRE SANTÉ, ELLE EST DÉTERMINANTE !**

**L**a course à pied recèle de nombreuses finesses. Le dernier numéro de *Zatopek* le confirme une nouvelle fois en se penchant notamment sur la fonction respiratoire et l'importance de faire passer l'air par le nez plutôt que par la bouche lorsqu'on est au repos. Cela paraît anodin. En réalité, il s'agit d'un paramètre important pour la bonne santé buccale.

Lorsqu'on garde la bouche fermée, la langue se retrouve plaquée contre la voûte palatine, ce qui empêche son effondrement. Premier avantage. Dans cette position, elle vient aussi au contact des incisives de la mâchoire supérieure et exerce sur elles une pression faible mais suffisante pour éviter le déchaussement des dents. Lorsqu'on respire bouche ouverte, en revanche, l'air passe par-dessus la langue qui, du coup, n'assume plus cette tâche de soutien. Cela explique pourquoi les problèmes d'orthodontie et les affections respiratoires vont si souvent de pair.

## LES CARIES AUSSI

Plus étonnant encore : la respiration buccale fait le lit des caries. En effet, ce passage de l'air par la bouche assèche la fine pellicule humide qui protège les dents, ce qui favorise la pénétration de bactéries cariogènes dans l'émail. Au repos, on doit donc essayer de garder la bouche hermétiquement close. À l'effort, ce

n'est pas possible. La respiration nasale ne peut assurer seule le traitement de plus de 20 à 30 litres d'air par minute. Or la ventilation peut grimper jusqu'à 200 litres à pleine puissance. Regardez les photos d'un peloton de coureurs. Ils ont tous la bouche ouverte, c'est normal. Mais cette respiration buccale augmente le risque de carie. Surtout qu'en marge des efforts d'endurance, ils consommeront beaucoup de produits sucrés : boissons, gels et barres énergétiques. Idéalement, il faudrait se laver les dents à chaque ravitaillement. Dans la pratique, cela paraît tout de même difficile à mettre en place. Contentons-nous dès lors d'un simple rinçage à l'eau claire après la prise d'aliments sucrés. Une bonne habitude à prendre. Même en courant.

## UNE LECTURE QUI NE MANQUE PAS D'AIR

On sait à quel point le sport est bon pour la santé du cœur, des os, des muscles et surtout du cerveau. Sur les voies aériennes supérieures, il y aurait tout de même à redire ! On a dit que les flux d'air asséchaient la denture. C'est aussi le cas des muqueuses respiratoires qui, de ce fait, deviennent plus perméables aux microbes de toute nature. Les maux de gorge sont plus fréquents. Les allergies aussi. On remarque d'ailleurs que les problèmes respiratoires sont par exemple plus ré-

pandus dans une population de marathoniens que dans le tout-venant de la population. Là encore, cela s'explique par la façon de respirer. Par la bouche, l'air arrive directement dans les poumons sans passer par les conduits nasaux tapissés de petits poils et de vaisseaux sanguins qui ont pour mission de le filtrer et de le réchauffer. Cela suffit parfois pour entraîner ce phénomène d'hyper-réactivité bronchique.

## EN COURANT, ON PEUT VENTILER JUSQU'À 200 LITRES PAR MINUTE.

Et s'il n'y avait que cela ! Dans le *Zatopek* actuellement en kiosque, on apprend aussi que la respiration nasale présente un autre avantage déterminant par rapport à la respiration buccale : elle enrichit l'air inspiré d'un gaz extrêmement précieux, le monoxyde d'azote (NO). Pourquoi précieux ? Parce que le NO est vasodilatateur. En clair, cela signifie qu'en sa présence, les vaisseaux sanguins s'élargissent, ce qui améliore la perfusion des alvéoles pulmonaires. À l'issue de la lecture de ce dossier, on se surprendra inévitablement à surveiller sa propre façon de respirer et même à porter son attention à celle des autres.

■ Igor Risbane



LA DERNIÈRE HEURE / LES SPORTS  
MARDI 2 JUILLET 2019