

Pourquoi est-il primordial de respirer par le nez ?

Conséquences de la ventilation buccale

La ventilation nasale est la "respiration physiologique", celle qui permet le bon développement.

Si pour une raison ou pour une autre elle est remplacée par la ventilation buccale, les conséquences peuvent être multiples.

- **Déformation du faciès**
- **Empêchement du refroidissement de la boîte crânienne durant la nuit**
 - **diminution de la qualité de sommeil**
 - **modification de comportement (agitation, somnolence)**
 - **atteintes des fonctions cognitives (mémorisation, attention, ...)**
- **Altération des comportements praxiques de la langue**
 - **déglutition atypique**
 - **trouble de la phonation**
- **Modification du comportement alimentaire**
 - **obésité**
 - **retard de croissance**
- **Augmentation du risque inflammatoire**
- **Nez peu fonctionnel**
- **Augmentation du risque d'infection**



La ventilation nasale ou respiration nasale est la respiration « physiologique », c'est-à-dire celle qui est normalement attendue pour un bon développement. Étant celle la plus adaptée à notre corps, elle est souvent mise en place automatiquement. Cependant, parfois, quelque chose vient empêcher le passage d'air par le nez (végétations, rhume, malformation) et on est obligé de trouver un autre moyen pour respirer: la bouche.

Avez-vous déjà essayé de respirer par la bouche en ayant la langue au palais ? c'est difficile hein ? c'est pourquoi, les respirateurs buccaux ont une position de repos linguale dite basse.

Malheureusement, cette position de langue va avoir de multiples conséquences. La première est qu'elle rentre dans un cercle vicieux. Si on respire par la bouche, la langue se positionne en bas, et si la langue est en bas elle est hypotonique et la mâchoire s'ouvre, ce qui favorise donc la respiration buccale. Si la langue est en position basse, on peut observer des dysmorphoses dentaires, un bavage, des ronflements, ...

La ventilation buccale va aussi

- augmenter le risque d'infection ORL car l'air n'est pas filtré par le nez
- rendre le nez hypotonique, hyposensible et peu fonctionnel
- empêcher le refroidissement de la boîte crânienne la nuit
- déformer le faciès ← "long face", yeux tombants, pommettes effacées, ...
- altérer les comportements praxiques de la langue
- modifier le comportement alimentaire ⇒ obésité, retard de croissance
- augmenter le risque inflammatoire....

Étonnant non ? Alors prenons soin de nos nez et soyons vigilants à la ventilation de nos enfants.

