

Le conseil de la semaine

LA RESPIRATION EN CARRÉ

La plupart du temps, nous respirons trop vite et de façon trop superficielle pour bien oxygéner le corps.

Faire quelques respirations profondes dans la journée **purifie le sang, réduit le stress et améliore la maîtrise de soi.**

Pour vous aider à diminuer le stress et l'anxiété, voici un **exercice de respiration en 4 temps** consistant à dessiner un carré avec sa respiration :

- ▶ **INSPIREZ** pendant 3-4 secondes
- ▶ **BLOQUEZ** la respiration pendant 3-4 secondes
- ▶ **EXPIREZ** pendant 3-4 secondes
- ▶ **BLOQUEZ** pendant 3-4 secondes

Recommencez et continuez l'exercice pendant **3 à 5 minutes**.

L'objectif est de **pratiquer une respiration égale** dans l'inspiration et l'expiration.

Sources :

▶ Lejeune, D. (n.d.). *L'art de vivre en bonne santé. Unpublished document, CHU UCL Namur, Namur.*

▶ Lafond, M. (2020). *Petit guide pratique du confiné. Prévention des risques psychologiques dans une période de confinement.*



Wallonie
familles santé handicap
AVIQ

