

L'asthme, prévention et amélioration

par **Natacha Jarrouse**,
praticienne Feldenkrais® - thérapie
manuelle neuro-musculaire (specialiste
du dos, de l'épaule et du genou)



quelques rappels...

L'asthme est une affection caractérisée par des crises de dyspnée (gêne respiratoire) paroxystique sifflante témoignant d'une contraction brutale des muscles commandant l'ouverture et la fermeture des bronches, auxquelles s'associent un oedème et une hypersécrétion des muqueuses des voies aériennes (pharynx, larynx, trachée, fosses nasales). Les causes sont difficilement décelées. Elles peuvent être d'origine bactérienne (allergie au pollen, acariens, ou autre); d'origine héréditaire ou liées à l'anxiété.

Le traitement des crises est traité par la prise rapide et adaptée au sujet asthmatique d'un corticoïde à tendance broncho-dilatateur.

La prévention des crises et la guérison de la pathologie asthmatique à long terme requiert de l'apprentissage de la gymnastique respiratoire.

la gymnastique respiratoire...

Méthode de thérapie respiratoire consistant à apprendre au sujet à contrôler et à faire travailler ses muscles respiratoires thoraciques et abdominaux. La gymnastique respiratoire permet d'améliorer la ventilation de l'air dans les poumons, l'oxygénation du sang et, en conséquence, le travail des muscles et les possibilités d'effort physique.

Le thérapeute montre au sujet quels mouvements du thorax et de l'abdomen

il doit effectuer et quels muscles doivent se contracter. Il lui apprend notamment le rôle de l'abdomen: exercices d'expiration profonde obtenue en contractant les abdominaux, suivi d'une inspiration passive puis active en relâchant les même muscles.

des aliments qui vous veulent du bien...

Il y a dans l'alimentation quelques aliments qui sont particulièrement bénéfiques aux personnes asthmatiques, ou ayant des difficultés respiratoires (bronchite chronique, quintes de toux, ...)

Le **citron**: C'est un excellent antiseptique, un antianémique, et un stimulant des défenses naturelles. La carotène qu'il contient se trouve dans la peau, et la vitamine A dans la pulpe fraîche et le jus. C'est un excellent bactéricide. Il est recommandé aux enfants en période de croissance et aux rhumatisants.

Le **miel**: Il aide à la fixation des sels minéraux. C'est un désinfectant des voies respiratoires. On reconnaît aussi au miel des propriétés antianémiques, aidant à lutter contre la fatigue. Il est très recommandé aux asthmatiques, à consommer au quotidien, occasionnellement en association avec de la tisane de thym. Le miel de sapin est le plus actif pour les voies respiratoires.

L'**oignon**: Il est bactériostatique, désinfectant, et diurétique. Il aide à combattre l'anémie, et son huile essentielle est un antiseptique naturel des voies intestinales et respiratoires. Voici un sirop très efficace contre la toux, les crises d'asthme et l'enrouement: 1 ou 2 oignons coupés en tranches, mélangés à une cuillère à soupe de miel. Boire le jus par cuillère toutes les heures.

L'**orange**: Elle est un tonique nerveux et musculaire, recommandée pour sa haute teneur en vitamine C, en carotène et en calcium. L'orange est revitalisante. Elle aide à combattre les maladies infectieuses dont la grippe, l'asthme et la fatigue.

La **propolis**: C'est une substance résineuse récoltée sur les bourgeons par les abeilles pour obturer les fissures de la ruche. La propolis est un excellent stimulant des défenses naturelles, elle contient de nombreuses vitamines (A,B,C,E) et des oligo-éléments. La propolis a une action anti-microbienne et anti-fongique très importante. Il est conseillé de faire des cures répétées (avant l'hiver ou à la fin de l'hiver: cure de 3 semaines complètes).

Le **raisin**: C'est un reconstituant naturel, un stimulant et un rajeunissant. Le raisin renforce la résistance du système immunitaire luttant contre les affections virales et bactériennes.

Le **thym**: Il possède des propriétés antiseptiques grâce à ses substances résineuses. Il exerce une action remarquable sur les rhumes, les toux sèches et grasses, les bronchites, les crises d'asthme. Il constitue aussi un bon calmant du système nerveux. C'est un désinfectant des voies respiratoires et intestinales.

Le **yaourt**: Il stimule les défenses naturelles de l'organisme par sa haute teneur en bactéries naturelles (notamment le bifidus) qui détruisent les gènes infectieux (virus de la grippe, amibes intestinaux, allergies bactériennes aux acariens, pollen,...)