



S E R V I C E D E
GASTROENTÉROLOGIE
du CIUSSS de l'Estrie – CHUS

RESPIRATION DIAPHRAGMATIQUE

Technique 5-5-10 secondes

OBJECTIF

Le but de la respiration diaphragmatique (ou abdominale) est d'aider la progression des aliments digérés sortant de l'estomac jusqu'à leur expulsion dans les selles. Ainsi, on peut aider à diminuer le ballonnement abdominal. Cette respiration implique une relaxation du diaphragme avec une contraction des abdominaux et vice versa, en alternance.

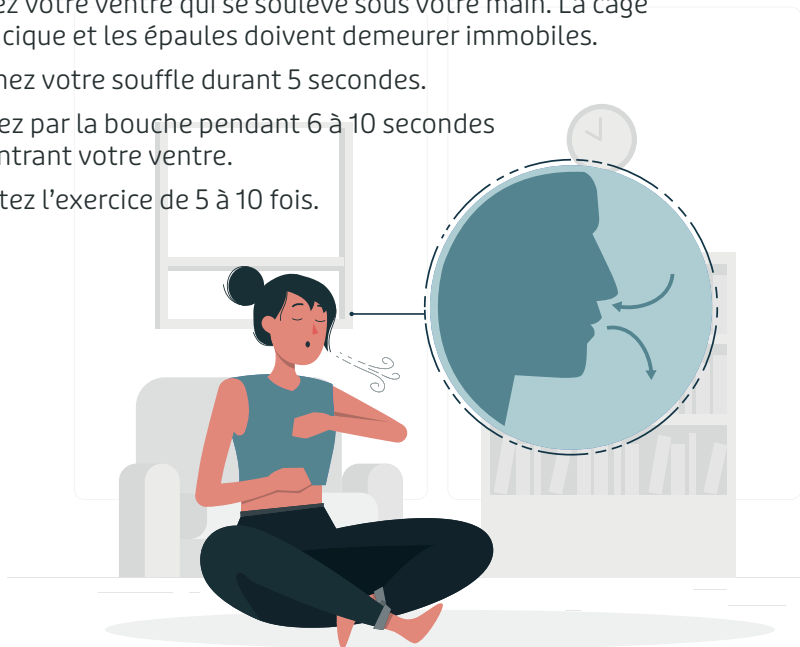
Lorsque cette coordination musculaire ne se fait pas adéquatement, la respiration devient thoracique. C'est une cause fréquente de ballonnement. Elle peut aussi être efficace pour le traitement des rots excessifs.

Technique de respiration diaphragmatique

L'exercice suivant devrait s'intégrer à votre routine et être pratiqué après chaque repas.

Dans un endroit calme, si possible, assoyez-vous et fermez les yeux.

- Placez une main sur votre thorax et l'autre main sur votre ventre.
- Inspirez par le nez de 3 à 5 secondes.
- Sentez votre ventre qui se soulève sous votre main. La cage thoracique et les épaules doivent demeurer immobiles.
- Retenez votre souffle durant 5 secondes.
- Expirez par la bouche pendant 6 à 10 secondes en rentrant votre ventre.
- Répétez l'exercice de 5 à 10 fois.



Élaboration du contenu :

Dre Marie-Pier Bachand, gastroentérologue

Révision du contenu :

Dre Laurence Guay, gastroentérologue et
l'équipe de pelvi-périnéologie du CIUSSS de l'Estrie - CHUS

Révision linguistique et mise en page :

Service des communications et des relations médias
Présidence-direction générale

© Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux
de l'Estrie - Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke, 2024

Mai 2024

4-6-12215 (version française) | 4-6-12216 (version anglaise)

santeestrie.qc.ca

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Estrie - Centre
hospitalier universitaire
de Sherbrooke

Québec 