

On peut miser sur la respiration pour réduire les symptômes du stress

Source

Martarelli D et coll. (2011) **Diaphragmatic breathing reduces exercise-induced oxidative stress.** Evid Based Complement Alternat Med 2011:1-10.

Il est bien connu que les séances de respiration abdominale contrôlée (que les adeptes du yoga appellent *bhastrika pranayama*, en Sanskrit) sont au cœur des rites de plusieurs peuples d'Asie, notamment les Tibétains et les Népalais. Des scientifiques ont montré qu'en marge de son aspect spirituel, cette technique a des effets physiologiques. Des chercheurs du collège médical du Népal ont montré qu'après une séance de cinq minutes de respiration diaphragmatique lente (inspiration et expiration par le nez de 4 et 6 secondes, respectivement), la fréquence cardiaque et la pression artérielle sont plus basses : l'activité du système nerveux sympathique et la résistance vasculaire périphérique sont réduites.

Des chercheurs italiens ont comparé le stress oxydatif après une séance de pédalage intensif de huit heures, selon qu'elle est suivie d'une période de respiration diaphragmatique ou d'une simple période de repos (sans effort particulier pour contrôler la respiration). Leur recherche montre qu'en plus de réduire les indices cardiovasculaires du stress comme la fréquence cardiaque et la pression artérielle, la respiration diaphragmatique réduit aussi le stress oxydatif. Du coup, ils ont montré que cet effet salutaire passe par une diminution de la concentration du cortisol et une augmentation de celle de la mélatonine dans le sang.

Rappelons que le stress oxydatif est une agression des cellules due aux radicaux libres. L'exercice physique s'accompagne d'une production accrue de radicaux libres, mais améliore les défenses antioxydantes de l'organisme : l'activité des enzymes chargées de neutraliser les radicaux libres augmente.

Bref, on peut miser sur la respiration non seulement pour atténuer les symptômes de stress, mais également pour réduire le stress oxydatif.

Anne-Marie Levesque et Guy Thibault