

Sommaire

Préfaces	XI
Pneumologie	XI
ORL	XIII
Orthodontie.....	XIV
Introduction	XVII

Partie 1. La respiration

Pourquoi améliorer la respiration ?	3
Histoire des gymnastiques respiratoires	3
Vers un idéal respiratoire	5
Il faut apprendre à respirer	8
Comment bien respirer	11
La mécanique respiratoire	11
Prescriptions générales.....	16
La pathologie pulmonaire	23
Les diverses affections pulmonaires	23
Prévenir et soulager la crise d'asthme	35

Partie 2. L'ORL

Quelques notions d'anatomie	41
Le nez	41
Le pharynx	43
Les oreilles, la trompe d'Eustache	44
La bouche, les dents, la langue	46
Le larynx – la voix	50
Les manifestations pathologiques en ORL	53
Les entraves à une bonne respiration	53
Le mouchage	59
Jouons avec la langue	72
Le thermalisme	95
Stations thermales pour les voies respiratoires	96
La cure thermique	98
Les soins thermaux	100

Partie 3. Connaître son corps

Apprendre son corps	108
Réveillons nos muscles !	127
Hygiène générale	147
Se laver partout	148
Bien dormir	149
Maintenir une température ambiante raisonnable	150

Éviter les facteurs allergènes ou irritants.....	151
Bannir l'anxiété et le caprice	152
Quelques précautions pour le sport et les voyages	153
Fumeurs, non-fumeurs, respectons nos libertés	153
La télévision	157
La Sophrologie et la relaxation	159
Qu'est ce que la Sophrologie ?	159
Qu'est-ce que se relaxer ?	161
Pourquoi relaxer les enfants ?	161
Le gros câlin	162
Prendre conscience du schéma corporel et respiratoire	163
Conclusion	173
Petit lexique	179
Bibliographie	189