

**Rachel Dutordoir**

L'orthophoniste de @latribuhappykids

*Le petit manuel pour*  
**aider les enfants  
à mieux respirer**



**Stress  
Sommeil  
Concentration**

- 
- 80 exercices et jeux
  - 6 compléments vidéo
  - 15 compléments audio
  - 23 supports graphiques imprimables
- 

**LT HIK**

**DBS**



RACHEL DUTORDOIR

*Le petit manuel  
pour aider les enfants  
à mieux respirer*

**Stress, troubles du sommeil,  
difficultés de concentration**

deboeck **B**  
SUPÉRIEUR

De Boeck Supérieur  
5, allée de la Deuxième Division blindée  
75015 Paris

Retrouvez nos publications sur  
**[www.deboecksuperieur.com](http://www.deboecksuperieur.com)**

Illustrations de Judy.

© De Boeck Supérieur SA, 2023  
Rue du Bosquet, 7 - B1348 Louvain-la-Neuve

Tous droits réservés pour tous pays.  
Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

Dépôt légal :  
Bibliothèque royale de Belgique : 2023/13647/085  
Bibliothèque nationale de France : septembre 2023  
ISBN : 978-2-8073-5703-7



# Sommaire

<b>L'autrice</b> .....	7
<b>Comment fonctionne le livre ?</b> .....	9
<i>La respiration, à quoi ça sert ?</i> .....	11
<b>La respiration une fonction automatique, vitale et inconsciente</b> .....	13
<i>Et si on faisait une petite expérience ?</i> .....	14
<b>Quelques petites notions d'anatomie</b> .....	16
<i>Les organes de la respiration</i> .....	16
<i>Zoom sur le diaphragme : le parachute!</i> .....	18
<b>La respiration des chiffres qui font tourner la tête!</b> .....	21
<i>Inhaler l'air d'une montgolfière</i> .....	21
<i>25 000 respirations par jour!</i> .....	22
<i>Mais ça veut dire quoi, « bien respirer » ?</i> .....	23
<b>La respiration normale, c'est la respiration nasale!</b> .....	25
<i>Les fonctions du nez</i> .....	26
<i>Les bienfaits de la respiration nasale</i> .....	27
<b>La respiration par la bouche</b> .....	29
<i>Les conséquences de la respiration par la bouche</i> .....	29
<i>Les causes d'une respiration par la bouche</i> .....	31

<b>Que faire en cas de respiration buccale?.....</b>	34
<i>Quelques pistes pour stimuler la respiration par le nez.....</i>	35
<i>La langue : un élément clé dans la respiration.....</i>	40
<i>La langue est une princesse.....</i>	41
<b><i>L'hygiène nasale : comment bien moucher votre enfant.....</i></b>	49
<b>Le nez en première ligne pour défendre notre système respiratoire.....</b>	51
<i>Hygiène nasale et otites .....</i>	52
<b>Les techniques selon l'âge de l'enfant.....</b>	53
<i>Pour les enfants de plus de 2 ans.....</i>	56
<b>L'hygiène nasale.....</b>	57
<i>Fréquence de l'hygiène nasale.....</i>	57
<i>Les idées reçues sur le lavage de nez.....</i>	58
<i>Préparer soi-même sa solution saline.....</i>	59
<i>Quel est le bon dosage pour le lavage de nez au sérum physiologique ?.....</i>	60
<b>Comment faire pour que mon enfant accepte de se laver le nez?.....</b>	61
<i>Jeux pour rendre ludique le lavage nasal .....</i>	62
<b>Comment faire pour amener votre enfant à se moucher seul?.....</b>	64
<i>Quelques pistes pour amener l'enfant vers un mouchage actif et efficace.....</i>	65
<b><i>Nos poumons ne manquent pas d'air !.....</i></b>	69
<b>Prendre conscience de son corps et du trajet de l'air...</b>	71
<i>Prendre conscience de son corps et du trajet de l'air.....</i>	72

<b>Découvrir les possibilités de son souffle</b> .....	80
<i>Réguler le débit de son souffle</i> .....	80
<i>Orienter son souffle</i> .....	82
<i>Ralentir sa respiration</i> .....	82
<b><i>La respiration et les émotions</i></b> .....	85
<b>La respiration, miroir de nos émotions!</b> .....	87
<i>La colère</i> .....	88
<i>La tristesse</i> .....	90
<i>La joie</i> .....	94
<i>L'anxiété, le stress</i> .....	98
<i>La peur</i> .....	102
<i>La gratitude</i> .....	102
<b><i>La respiration et le sommeil</i></b> .....	105
<b>Le SAHOS chez l'enfant</b> .....	107
<b>Retrouver le calme avant de dormir</b> .....	110
<b>Les respirations du réveil pour une journée pleine d'énergie!</b> .....	112
<b><i>La respiration et la digestion</i></b> .....	115
<b>Le rôle du diaphragme dans la digestion</b> .....	117
<b><i>La respiration et les apprentissages</i></b> .....	121
<b>Respiration et difficultés de concentration</b> .....	123
<b>Respiration et mémoire</b> .....	127
<i>Jeux pour stimuler le circuit de la mémoire</i> .....	127

<i>La respiration et la parole</i> .....	133
<b>Le souffle, socle de la voix</b> .....	135
<b>Devenir le maître de son souffle</b> .....	137
<i>Jeux pour orienter son souffle</i> .....	137
<i>Jeux pour maîtriser le débit de son souffle</i> .....	140
<i>Un instrument complexe pour parler</i> .....	141
<i>Prendre soin de ses cordes vocales</i> .....	142
<i>Jeux pour jouer avec les sons</i> .....	143
<i>Jeux pour stimuler la mobilité du voile du palais</i> .....	152
<b>Présentation de la Tribu Happy Kids</b> .....	155
<b>Remerciements</b> .....	157



# L'autrice

Je suis Rachel Dutordoir, orthophoniste, diplômée de la faculté de médecine de la Pitié Salpêtrière à Paris.

J'exerce aujourd'hui en libéral dans une maison de santé pluridisciplinaire. Passionnée par mon métier, j'ai décidé de créer en 2020 La Tribu Happy Kids, un blog et une communauté Instagram (@latribuhappykids), afin de partager à un public plus large toutes mes connaissances et mes astuces bien-être!

## **Mon objectif : faire de la prévention sans prétention!**

Aujourd'hui, La Tribu Happy Kids accompagne au quotidien plus de 30 000 professionnels de santé et familles avec ses outils éducatifs et ses astuces pour le développement des enfants.

Depuis quelques années, je me suis particulièrement intéressée aux troubles oro-myofonctionnels (difficultés liées au comportement inapproprié des muscles faciaux entraînant des troubles de la déglutition, de la mâchoire, de la posture linguale) ainsi qu'aux pathologies de la voix. Toutes ces pathologies ont un point commun : la **respiration**.

Bien respirer joue un rôle majeur dans le développement de l'enfant. On le sait aujourd'hui : respirer par la bouche

par exemple a de nombreuses conséquences sur la santé, or un enfant sur deux d'âge scolaire respire par la bouche!

Trouble du sommeil, stress, difficultés à se concentrer, trouble de l'articulation... autant de maux, de troubles qui pourraient être soulagés, voire évités si l'enfant apprenait à mieux respirer! Parce que oui, bien respirer, ça s'apprend!

Ce livre est né d'une envie d'apporter mon expertise au-delà des 4 murs de mon cabinet d'orthophoniste!





# Comment fonctionne le livre ?

Ce livre s'adresse à vous, parents : il vous aidera à améliorer la respiration de votre enfant. En respirant mieux, il se sentira bien dans son corps et dans sa tête, dormira mieux et grandira bien !

J'ai pensé ce livre comme une boîte à outils dans laquelle vous pourrez piocher en fonction des besoins de votre enfant. Ces outils sont classés par thème : la respiration buccale, le mouchage, l'hygiène nasale, le souffle, les émotions, le sommeil, la digestion, les apprentissages et la parole.

Je vous conseille de **proposer à votre enfant (sans la lui imposer) au moins une petite activité par jour**, à instaurer comme un petit rituel, dans votre routine du matin ou du soir. Quelques minutes seront suffisantes !

Ces outils me sont très utiles dans ma pratique d'orthophoniste ainsi que dans ma vie de maman avec mes deux

enfants. J'espère qu'ils le seront tout autant pour votre enfant!

Je vous souhaite une belle aventure en famille, à la découverte de votre respiration!



**LA  
RESPIRATION,  
À QUOI  
ÇA SERT ?**





# La respiration

*une fonction  
automatique, vitale  
et inconsciente*

À la naissance, le premier acte du nourrisson est d'inspirer pour remplir d'air ses poumons, avant d'expirer par son premier cri!

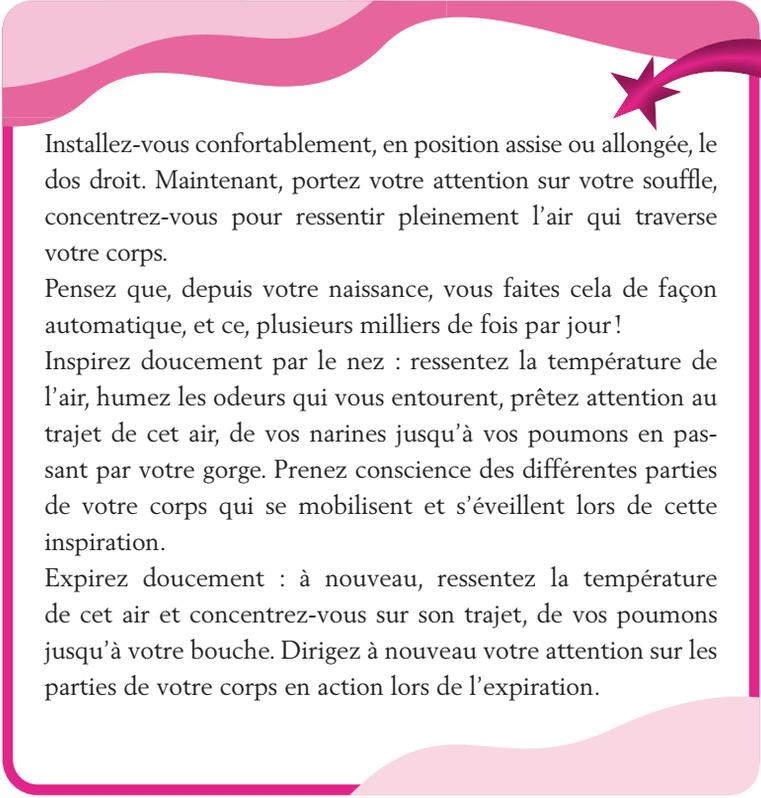
Son premier réflexe est donc de se remplir de dioxygène ( $O_2$ ), cet élément qui compose 20 % de l'air ambiant, puis d'expirer, en rejetant alors du dioxyde de carbone ( $CO_2$ ).

C'est la fonction principale de la respiration : apporter cet élément vital (le dioxygène) pour notre organisme et rejeter les déchets produits par nos organes.

Ce mécanisme complexe est automatique et bien souvent inconscient : **on respire sans même y penser!**

## *Et si on faisait une petite expérience ?*

Avant de comprendre comment bien respirer, commençons par ressentir notre propre respiration. Prêt ? Alors, suivez le guide !



Installez-vous confortablement, en position assise ou allongée, le dos droit. Maintenant, portez votre attention sur votre souffle, concentrez-vous pour ressentir pleinement l'air qui traverse votre corps.

Pensez que, depuis votre naissance, vous faites cela de façon automatique, et ce, plusieurs milliers de fois par jour !

Inspirez doucement par le nez : ressentez la température de l'air, humez les odeurs qui vous entourent, prêtez attention au trajet de cet air, de vos narines jusqu'à vos poumons en passant par votre gorge. Prenez conscience des différentes parties de votre corps qui se mobilisent et s'éveillent lors de cette inspiration.

Expirez doucement : à nouveau, ressentez la température de cet air et concentrez-vous sur son trajet, de vos poumons jusqu'à votre bouche. Dirigez à nouveau votre attention sur les parties de votre corps en action lors de l'expiration.

## Votre enfant rencontre des difficultés à se concentrer, il est fatigué et stressé ? C'est probablement qu'il ne respire pas efficacement.

50 % des enfants respirent par la bouche au lieu de respirer par le nez... et cela est épuisant ! Fatigue, troubles du sommeil, surchauffe, stress, énervement, chute de l'attention... les conséquences sont nombreuses et peuvent avoir un grand retentissement sur son confort et ses performances scolaires.

Alors suivez l'orthophoniste Rachel Dutordoir et apprenez à votre enfant, grâce à des jeux fun et simples, à respirer efficacement et naturellement !



**Rachel Dutordoir** est orthophoniste, diplômée de la faculté de médecine de la Pitié Salpêtrière (Paris). Elle a créé La Tribu Happy Kids (un site : [latribuhappykids.fr](http://latribuhappykids.fr), et un compte Instagram : [@latribuhappykids](https://www.instagram.com/latribuhappykids)) pour accompagner les familles dans les étapes clés de l'enfance et partager des techniques et conseils de relaxation et de respiration.

15,90 €

ISBN : 978-2-8073-5703-7



9 782807 357037

[www.deboecksuperieur.com](http://www.deboecksuperieur.com)