

« Tu dors debout! ^{Zzzzzzz}

Ferme un peu la **bouche**!
Arrête de **bouger**!

Va dormir, tu as l'air vraiment **fatigué**.
Allo? La Terre? Va te recoucher!
Mais vas-tu **écouter**?

T'as des **chandelles** qui pendent!
Arrête de gratter dans ton **nez**,
mouche-toi!
Tu veux mon **doigt**? Mais arrête de renifler,
prends un **mouchoir**!

À ton âge, on ne fait plus **pipi au lit**.
Est-ce que tu m'écoutes?

Redresse-toi, on dirait papy!
Enlève ton **pouce** de ta bouche!

Finis ton assiette, sinon tu vas rester petit!
Mets la main devant la bouche.

Ferme la **bouche**, tu vas attraper
les mouches.

Qu'est-ce que tu fais pour être
tout le temps **malade**?
Ferme la bouche
quand tu **manges**.

Concentre-toi un peu! Enlève ta **TUTU** pour parler.

Arrête de **ronfler**, je voudrais dormir. »

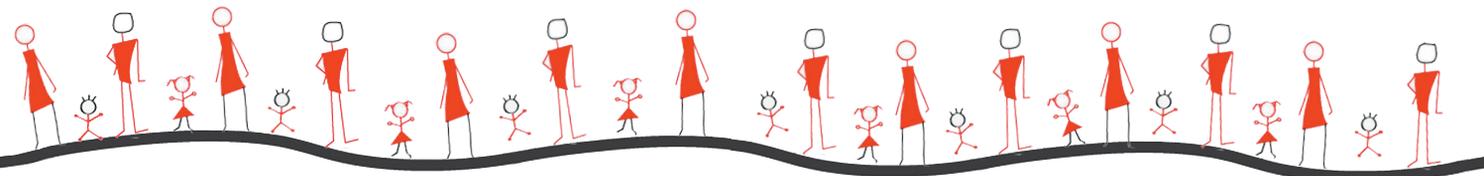
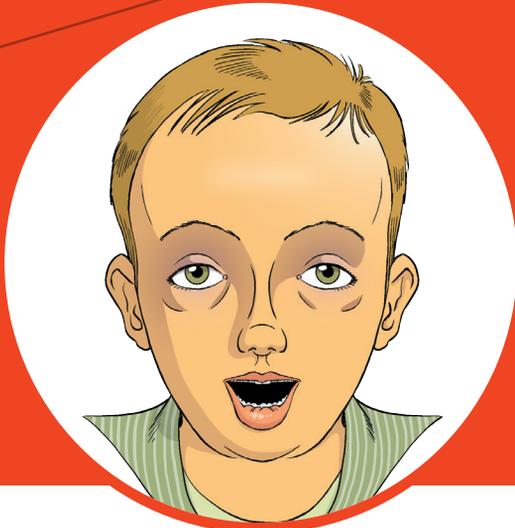
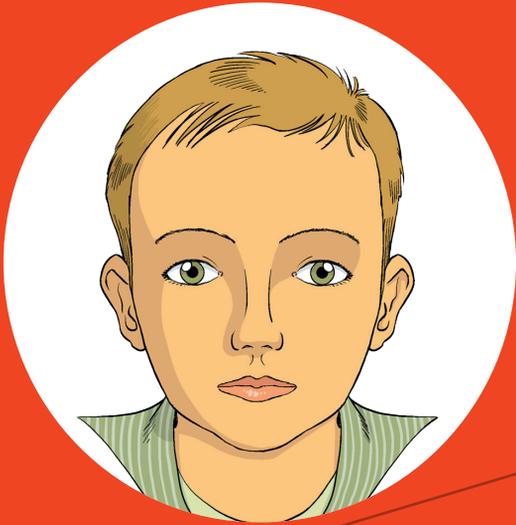
Vous lui dites ça souvent ?

Ce sont probablement les signes d'une respiration inadéquate. Ce problème peut être traité.

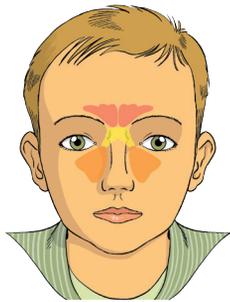
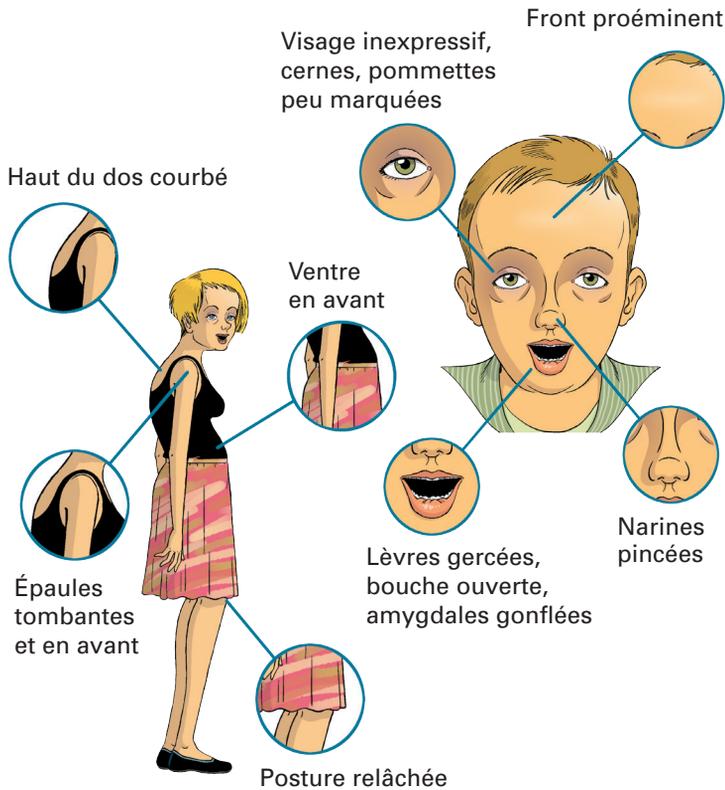


Le jeu des 8 différences

Pouvez-vous les retrouver ?



Les avez-vous trouvées ?



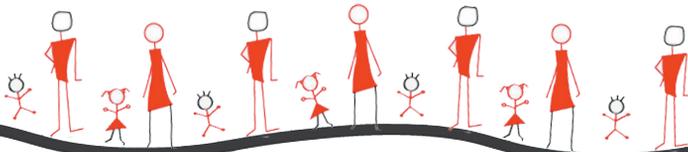
Bonus : La respiration buccale ne permettant pas un sommeil profond, on pourrait retrouver chez le respirateur buccal des problèmes d'attention, de fatigue au réveil, d'agitation et/ou des difficultés scolaires parfois même associés à de l'obésité et à un retard de croissance ainsi qu'à des pipis au lit.

Chez le nouveau-né, la respiration est exclusivement nasale. Pour diverses raisons, elle peut devenir buccale: tic de succion prolongé (doigt, sucette, biberon); rhinite chronique; végétations ou amygdales gonflées; traumatisme facial (chute ou choc sur le nez ou le menton); mauvaises habitudes (ronger ses ongles, sucer sa lèvre, mâchouiller ses vêtements, etc.); anomalie des lèvres (manque de tonus, bec de lièvre).

Pourquoi vaut-il mieux respirer par le nez que par la bouche ?

- 1) Pour filtrer, réchauffer, humidifier l'air et éviter d'être malade (angine, pharyngite): les poils du nez sont notre meilleur rempart contre les microbes.
- 2) Pour mieux sentir et mieux goûter: le nez joue aussi un rôle dans le goût. Si le nez n'est pas stimulé, les aliments semblent tous fades.
- 3) Pour garantir le développement normal des mâchoires et des dents: fermer la bouche empêche que les dents ne poussent de travers et permet que les lèvres restent sèches et ne gercent pas.
- 4) Pour positionner correctement la langue: au repos, la pointe de la langue se place sur le bord du palais près des incisives. Si la langue est basse, cela peut induire une posture relâchée. Une bonne position de la langue permet également d'avaler et d'articuler correctement.
- 5) Pour réguler la température du cerveau dans sa partie antérieure par le passage de l'air frais sur les vaisseaux sanguins du nez, ce qui améliore l'attention et la concentration.
- 6) Pour mieux dormir et mieux apprendre: le sommeil profond est nécessaire à la fixation des apprentissages et à une croissance normale.

NB : Pendant un effort ou quand on est malade, respirer par la bouche est normal.





Avez-vous reconnu une personne de votre entourage ?

Si oui, ne traînez pas et consultez votre médecin ou votre ORL. Il vous dirigera vers un(e) logopède spécialisé(e).

Vous pouvez déjà commencer à

- stimuler le mouchage, toujours une seule narine à la fois.
- travailler le souffle en s'amusant : faire des bulles en soufflant avec le nez dans une paille; activer un moulin à vent avec le nez; aspirer un gros morceau d'ouate avec une paille; inspirer par le nez avant de souffler avec la bouche dans une langue de belle-mère ou un sifflet, reprendre son souffle par le nez tout en gardant le sifflet en bouche.

Pour une rééducation efficace et durable, consultez un(e) professionnel(le). La mutuelle peut intervenir pour ce problème lorsqu'il est associé à un suivi orthodontique. Ayez le bon réflexe !



logopaidetvous@gmail.com

Avec le soutien
de la Province de Liège
et de son Service Santé
et Social



**Province
de Liège**

Santé et
qualité de vie