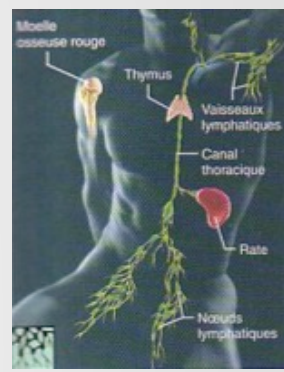


Les effets physiologiques (suite)



L'hygiène de vie

La «diéta» grecque (user de tout n'abuser de rien) englobe **la bonne manière de vivre** (alimentation et environnement) cela représente aussi tout ce qui peut contribuer à **l'amélioration de la performance**. Après une adaptation, l'organisme retrouve un **équilibre dans une dimension plus forte**. (homéostasie augmentée)

Récupération, sommeil:

le sommeil

aide à éliminer les déchets métabolique et à la disparition des stimuli nerveux qui sollicitent le cerveau. il recharge les batteries.

la récupération

régénère l'organisme (hors entraînement et compétition) la négliger conduit à un état de fatigue inéluctable.

Les soins

Personnels: entretien minutieux des pieds et des mains, vaccinations, hygiène bucco-dentaire, (évite les problèmes musculo-tendineux) la douche (effet relaxant)

les soins extérieurs massage, sauna (précaution) et blessures par médecin et Kiné

Le système immunitaire:

Le poumon à une action **antitoxique** de défense. Plus l'amplitude est **grande** et plus la sécrétion et quantité de surfactant (liquide de défense des alvéoles) est importante.

Seul le système respiratoire est **totale**ment **exposé** à l'environnement extérieur (pollen, particule fine, virus bactérie) c'est pour cela qu'il est doté sur tout son trajet de « **filtres** emprisonnant dédiés aux défenses immunitaires » (tonsilles du pharynx)

Le mécanisme de protection est **moins efficace** avec le temps (l'activité des cils ralentit et les macro phagocytes pulmonaires s'affaiblissent qui entraînent des infections des voies respiratoires (pneumonie et grippe)

Dans leur vie quotidienne **les sédentaires** (citadins des grandes métropoles) **retiennent leur respiration** afin d'absorber le moins d'air vicié (en raison des risques infectieux des transports en communs et de certaines administrations), mais surtout de leur **puanteur** et ainsi limite l'amplitude de la cage thoracique.

Maladie

L'hypoxie peut être d'origine

Métabolique et/ou toxique : par augmentation du métabolisme cellulaire (brûlures étendues, infarctus du myocarde...) ou par modification de celui-ci (intoxication par les cyanures).

Infection ou œdème des végétations

c'est une obstruction du passage de l'air dans le nasopharynx qui nécessite une respiration buccale, si bien que l'air atteint les poumons sans avoir été adéquatement humidifié, réchauffé ou filtré.

La tuberculose

Maladie infectieuse causée par une bactérie en suspension dans l'air, elle touche principalement les poumons. La bactérie (confinée dans les follicules tuberculeux) n'agit que lorsque le système immunitaire s'affaiblit.

Cas particulier de l'insuffisance respiratoire chronique (BPCO ou emphysème pulmonaire)

celles **obstructives** dues à une obstruction chronique des voies aériennes (bronchopneumopathie chronique obstructive ou BPCO : post-tabagique ou tabagique)

Les patients présentent alors, de **façon chronique**, une hypoxémie (diminution du taux d'O₂ dans le sang), associée à une **hypercapnie** (augmentation du taux de CO₂ dans le sang) et **d'une acidose respiratoire**. Le CO₂ est le stimulateur de la ventilation, mais chez l'IRC, toujours hypercapnie, cette hypercapnie ne joue plus son rôle.

C'est l'hypoxie qui devient le stimulateur de la ventilation. L'apport d'O₂ en trop grande quantité, peut conduire à une hypoventilation, voire à un arrêt respiratoire. En fonction de la gravité de la pathologie, une oxygénothérapie au long cours, ne dépassant pas 0,5 à 2 l/min d'O₂, a pu être prescrite à domicile, de façon continue ou discontinuée