

LA NEWSLETTER DE COACH-RESPIRATION

TECHNIQUE DE BIEN-ÊTRE BASÉE SUR UNE APPROCHE SCIENTIFIQUE
DES BESOINS DU CORPS ET DE SON FONCTIONNEMENT

NOTRE PHILOSOPHIE

La coach-respiration® est une aventure qui aidera d'autant plus de personnes qu'elle sera partagée et diffusée. Toute aide en ce sens est la très bienvenue ! N'hésitez donc pas à transmettre cette newsletter à vos proches, amis, cercles...

AU SOMMAIRE

1/ COMME TOUJOURS, VOTRE PETIT CADEAU

Un conseil de coach-respiration® : une recette (riche en potassium !) pour régaler toute la famille **sans enflammer ou fatiguer les corps**.

2/ LE POTASSIUM ENCORE ET TOUJOURS

Avec la sortie du livre de Jean-Marie Defossez le 9 février 2023 : " **Les bienfaits insoupçonnés du potassium**" aux éditions Eyrolles.

3/ OFFERT SUR DEMANDE : LE MINI GUIDE DE COACH-RESPIRATION

Présentation de 7 **besoins fondamentaux et comment y répondre** pour que le corps fonctionne au mieux.

4/ SCOOP !

Si **ronflement et apnée du sommeil** étaient des **conséquences d'apports trop faibles en potassium** ?

5/ TEMOIGNAGE D'UN COACH EN COACH RESPIRATION

Entre cours collectifs, séances individuelles et bénévoles : **l'investissement d'un coach qui ne manque pas de souffle !**

6/ LES BONNES NOUVELLES DE LA COACH- RESPIRATION

Elles sont nombreuses. C'est super !

7/ LE PLANNING DES STAGES ET FORMATIONS

Tout 2023. A vos agendas !



1- POUR VOUS RÉGALER !

UNE RECETTE SIMPLE, NON INFLAMMATOIRE, A LA FOIS DÉLICIEUSE ET RICHE EN POTASSIUM

Excellent pour le corps et les papilles

Les pommes de terre sont des légumes riches en potassium (à condition bien entendu de ne pas perdre leurs eaux de cuisson).

Les frire est une solution mais dès que l'on chauffe une huile ou une graisse, certains de leurs constituants sont abimés ; il peut même se former des composés qui provoquent du stress oxydatif. Voilà qui est dommage et néfaste à la santé. De plus, les hautes températures des fritures fractionnent l'amidon des pommes de terre (un sucre lent) en sucres rapides. Pour mémoire, les sucres rapides sont ceux qui font monter le plus (vite) la glycémie.

Voici donc la solution la plus simple pour obtenir des frites qui ont quasi un goût de frites... mais juste avec de l'eau. Placer dans une poêle les frites, les haricots par-dessus. Saupoudrer de sel (de préférence du sel appauvri en sodium), couvrir et mettre sur le feu. Dès que l'eau entre en ébullition, régler le feu pour avoir juste un frémissement. Laisser cuire le temps nécessaire, sans remuer et si possible sans soulever le couvercle. Bien vérifier qu'il reste toujours de l'eau. Au besoin, en ajouter. Le but est qu'il n'en reste quasiment plus en fin de cuisson. C'est donc un réglage entre la quantité d'eau mise au départ, étanchéité du couvercle et force du feu sous la poêle.

INGREDIENTS PAR PERSONNE

- 300 g de pommes de terre, coupées en frites,
- 150 g de haricots verts (frais ou congelés),
- Un demi-verre d'eau (75 ml)



Ce plat vous fournit près de 30% des apports journaliers en potassium recommandés

VARIANTES POSSIBLES

Moins de calories

- > réduisez la quantité de pommes de terre et augmentez celle de haricots verts.

Changer de saveurs

- > remplacez les haricots par des choux de Bruxelles coupés en deux.



Une alternative pour préparer de plus grande quantité est de cuire au four dans un plat fermé (couvercle ou papier alu) et de mettre au four à 180°.

Si vous partez de légumes congelés, comptez au moins 1 h 30 de cuisson.

Lorsque les frites sont cuites, coupez le feu. Versez dessus de l'huile d'olive, éventuellement du paprika ou du curry pour ajouter des saveurs.

2- SORTIE DU LIVRE DE JEAN-MARIE DEFOSSEZ SUR LE POTASSIUM

A DECOUVRIR ET SOUTENIR À PARTIR DU 9 FÉVRIER 2023 - ÉDITIONS EYROLLES.

L'OMS (organisation mondiale de la santé) estime que les apports inférieurs à 3,5 grammes sont insuffisants. Cela concerne au moins 80% de la population et conduit à des risques accrus d'hypertension, d'ostéoporose et de calculs rénaux, mais sans doute aussi bien d'autres troubles de la santé, y compris le surpoids, le diabète de type II et les soucis nerveux.

Études scientifiques à l'appui, ce livre vous fera découvrir le rôle du potassium, notamment sa façon d'interagir avec l'évolution et la gravité de nombreuses maladies chroniques telles que l'hypertension, le diabète, le surpoids, la dépression, les AVC, l'ostéoporose...

Après avoir clarifié les apports recommandés par les autorités de santé et la manière dont le corps régule la concentration de potassium dans le sang et dans les cellules, ce livre vous donne des solutions concrètes sous forme de tables, de conseils, d'astuces ainsi que des recettes. De quoi vous aider à vivre en bonne santé longtemps en répondant à ce besoin fondamental de votre corps.

LES 2 CLES DE LA REUSSITES

1 - Bien mettre les pommes de terre au fond de la poêle et l'autre légume par-dessus. Car elles sont les plus longues et difficiles à cuire.

2- Utiliser un couvercle qui s'emboîte et non simplement qui se pose sur la poêle (ou alors l'eau va s'évaporer très vite et vous risquez de tout brûler).



Si vous achetez le livre via des librairies en ligne, nous vous remercions des commentaires que vous pourrez y déposer. Cela aidera à faire connaître le livre et le sujet.

3- MINI GUIDE GRATUIT

LES BESOINS FONDAMENTAUX NE DÉPENDENT PAS DE QUI VOUS ÊTES OU DE VOTRE TEMPÉRAMENT. ILS SONT LIÉS AU MÉCANISME DE FONCTIONNEMENT DU CORPS.

CE MINI GUIDE de 12 pages, vous présente 7 besoins fondamentaux et comment y répondre de manière simple et pratique.

Pour demander **LE GUIDE**

[Cliquez !](#)

Vous pouvez aussi regarder regarder **LA VIDEO** de JM Defossez sur ce sujet

Pour regarder **LA VIDEO**

[Cliquez !](#)



4- L'APNÉE DU SOMMEIL, DE QUOI S'AGIT-IL EXACTEMENT ?

D'APRÈS L'INSERN, L'APNÉE DU SOMMEIL TOUCHE 30,5% DES PERSONNES DE PLUS DE 65 ANS.

Durant le sommeil, il peut être normal d'avoir parfois de brefs arrêts respiratoires (quelques secondes).

Par contre, si ces apnées durent de 10 à 30 secondes, voire plus, et se produisent au moins 5 fois par heure de sommeil, vous souffrez alors de syndrome d'apnées-hypopnées obstructives (SAHOS pour les intimes).

Dans les cas les plus sévères, ces apnées peuvent se répéter une centaine de fois par nuit, et certaines apnées durer jusqu'à une minute.

EST-CE GRAVE ?



Oui, le fait de présenter l'apnée du sommeil est un facteur de risques très élevés, quels que soit votre état de santé.

Concrètement, souffrir d'apnée du sommeil réduit l'espérance de vie.

Chez les personnes souffrant des formes sévères, **le risque de mort prématurée** (toute cause confondue) est **quasiment 2 fois plus élevé que pour le reste de la population**. Ce qui est énorme. Et **le risque de mort prématurée à la suite d'un accident vasculaire est multiplié par 2.65**.

Donc les personnes concernées n'ont rien à gagner à rester dans cet état.

Quelles sont les conséquences ?

Entre-autres :

Une détérioration de la qualité du sommeil

(sans que la personne en ait forcément conscience) qui peut conduire, mais pas toujours, à des phases de somnolence soudaines durant la journée.

Une baisse de l'oxygénation du sang, des pics d'acidoses, dues à l'accumulation de CO₂.

Une mise à mal du système circulatoire et des reins, notamment par le développement ou l'aggravation d'une hypertension.

Quels sont les facteurs à risques ?

Le surpoids, mais l'apnée du sommeil touche aussi des personnes maigres. Et les personnes en surpoids n'ont pas forcément d'apnée du sommeil.

L'hypertension bien que parfois l'hypertension est la conséquence et non la cause de l'apnée du sommeil.

Le ronflement : la majorité des personnes atteintes par l'apnée du sommeil étaient déjà de (gros) ronfleurs.

L'âge : l'incidence du syndrome d'apnées du sommeil augmente de façon quasiment linéaire en fonction de l'âge chez les adultes : 7,9% des personnes âgées de 20 à 44 ans, 19,7% des 45-64 ans et **près d'un tiers des personnes de plus de 65 ans sont concernées.**

Quelles sont les causes ?

Les spécialistes distinguent l'apnée obstructive et l'apnée centrale.

LES TRAITEMENTS

Il n'y a ni traitement ni médicament qui permet de guérir.

Aucun exercice de respiration n'a fait ses preuves.

Le protocole médical proposé aujourd'hui est l'utilisation d'un masque dit « à pression positive » qui force l'air à être inspiré (voir photo). Cet appareillage doit être porté chaque nuit pour tout le reste de la vie.



Crédit photo : creative common.

DES PISTES ALTERNATIVES ,

Inclinez le lit en surélevant la tête (j'ai bien dit la tête, pas les pieds) de 15 cm.

Restaurer une respiration par le nez. (rééducation de la position de la langue – petit carré de sparadrap sur les lèvres).

L'apnée obstructive découle d'une obstruction complète ou partielle des conduits respiratoires de l'arrière-gorge survenant au cours du sommeil.

L'apnée centrale serait due à un dysfonctionnement du système nerveux, le corps arrêtant tout simplement de respirer.

Mon souci avec cette manière de voir les choses est qu'elle reste centrée sur les symptômes (ce que l'on observe) sans vraiment identifier les causes premières. Pourquoi la gorge s'obstrue-t-elle ? Pourquoi le corps suspend-il sa respiration ?

L'existence d'un stress oxydatif élevé est également évoquée.

**VOUS N'ENTENDREZ
PARLER NULLE PART
AILLEURS D'UN LIEN
POSSIBLE ENTRE APPORTS
INSUFFISANTS EN
POTASSIUM ET APNÉE DU
SOMMEIL.**

Cette hypothèse est le **fruit des recherches personnelles sur la respiration**. Soyons clair, ni moi, ni l'OMS ne cherchons à modifier votre kaliémie (= la teneur du sang en potassium). **Vos analyses sanguines peuvent être normales même si vos apports en potassium sont insuffisants**. Mais ces apports insuffisants obligent votre corps à mettre en place des mécanismes de compensation.

Mon hypothèse est que le ronflement et l'apnée du sommeil peuvent être la conséquence de ces mécanismes de compensation. Une explication dans les très grandes lignes est donnée ci-dessous.

Jean-Marie Defossez explique ces deux pistes en détails (avec leurs références scientifiques) dans une vidéo proposant des solutions pour réduire le ronflement.

[Lien vers la vidéo](#)

Cliquez! >

Evitez de dormir sur le dos, cette position augmente les risques d'obstructions au niveau du fond de la gorge



**SCOOP
COACH-RESPIRATION**

**ESSAYEZ
DE SUIVRE LES
RECOMMANDATIONS
DE L'OMS
CONCERNANT
VOS APPORTS
EN POTASSIUM**

Est-ce risqué de prendre du potassium ?

Si vous êtes en parfaite santé, assurer chaque jour des apports suffisants en potassium ne cause bien entendu **aucun souci** à votre corps. Au contraire vous lui facilitez la vie et vous lui ferez ainsi **énormément de bien**. En revanche, **si vous suivez un traitement ou si vous souffrez d'insuffisance rénale**, suivre les recommandations de l'OMS concernant les apports en potassium doit se faire en **partenariat avec votre médecin**. En effet, de nombreux médicaments perturbent le fonctionnement des reins. Des analyses sanguines sont donc nécessaires afin de vérifier que votre kaliémie (= concentration de potassium dans votre sang) reste normale. Attention, si votre respiration continue de se bloquer la nuit, voyez également votre médecin.

EXPLICATIONS

Tout d'abord, avec le potassium, il est nécessaire **de bien faire la différence entre apport minimal et apport suffisant**.

L'apport minimal permet
que la concentration en potassium dans votre sang soit normale.

L'apport suffisant permet
à votre corps de fonctionner au mieux, c'est à dire avec un maximum d'efficacité, ET le moins possible de fatigue et d'usure.

>**L'apport minimal en potassium[1] est de 0.4 à 0.8 gramme par jour**. Nous y sommes quasiment tous. Ces apports suffisent à nos analyses sanguines d'être normales. Bien que les enfants qui mangent quasi zéro légume... peuvent être limites

>**L'apport suffisant en potassium[2] est de 3.5 grammes par jour**. Rappelons une fois encore que 80% de la population ne les atteints pas.

En cas d'apport insuffisant, les analyses sanguines concernant le potassium sont donc normales MAIS le corps est obligé d'activer des mécanismes de compensation. Ces mécanismes vous sauvent la vie, mais ils fatiguent et usent votre corps. Les conséquences sont entre autres un risque accru d'hypertension, d'ostéoporose et de calculs rénaux.

[1] Pour un adulte de 60 kg

[2] Pour un adulte de 60 kg

Quel serait le lien avec le ronflement et l'apnée du sommeil ?

C'est à la fois simple et complexe.

Pour le complexe voyez mon livre qui vient de paraître sur le potassium et mon prochain sur la respiration.

Voyons donc ce qu'il en est pour le simple. Dans les ouvrages de référence en physiologie, vous ne trouverez pas de lien entre la respiration et le potassium, surtout en cas de concentration normale dans le sang.

Mais **dans les aliments, le potassium n'est jamais seul.** Le potassium étant sous la forme d'un ion positif, **il est forcément associé avec un ion négatif.** Précisément, **ce minéral est lié à des ions organiques,** principalement des citrates, malates, succinates, oxalates, ascorbates.

Or certains de **ces ions organiques peuvent aider considérablement le corps à assurer un équilibre absolument vital : celui de son acidité.** Je ne parle pas de l'acidité de l'estomac, mais celle au niveau des cellules et du sang. Du fait de cette association systématique dans les aliments entre potassium et ions organiques, assurer des apports suffisants en potassium, c'est fournir au corps des substances pouvant l'aider à réguler son acidité.

Le problème est que **l'alimentation moderne est à la fois devenue très pauvre en potassium ET riches en aliments directement ou indirectement acidifiants** (protéines, sources de phosphore et source de sodium).

Finalement, l'alimentation moderne soumet le corps à une charge acide élevée. Les spécialistes estiment ainsi que **l'acidose métabolique (c'est-à-dire découlant de l'alimentation) est de plus en plus répandue.**

Il est **vital pour le corps de contrer cette acidose**. Afin d'y parvenir, comme évoqué plus haut, **il va mettre en place des mécanismes de secours.**

L'un de ces mécanismes est l'hyperventilation. C'est-à-dire que la personne respire plus. Cette « sur-respiration » n'a aucun lien avec le besoin d'oxygène, elle a pour but **d'éliminer de l'acidité via les poumons sous la forme de CO2.**

Voilà pourquoi, à mon sens, certaines personnes se mettent à respirer fort durant certains moments de leur sommeil. Simplement, elles éliminent alors une part de l'acidité causée par leur alimentation pauvre en potassium (et donc pauvre en ions organiques). Si durant cette sur-respiration automatique (commandée par le cerveau) le dormeur est un peu relâché, cette respiration intense causera des vibrations dans le fond du palais et donc un fort ronflement. Notez au passage que vous avez là, (enfin et là aussi c'est un scoop !) une explication de la source du ronflement intense nocturne.



Pour le corps, cette solution de l'hyperventilation fonctionne mais elle a un prix Elle oblige le corps à produire sans cesse des bicarbonates[1]. Or, en l'absence d'ions organiques (encore eux !) le corps est obligé de consommer de l'énergie pour fabriquer, ces bicarbonates. **Les reins sont alors sollicités.** Imaginons qu'au fil des années, le corps fatigue de plus en plus, qu'il peine à produire assez de bicarbonates, alors qu'il est toujours obligé d'hyperventiler... **la conséquence sera un risque sévère de déséquilibre du niveau d'acidité nommé alcalose respiratoire.**

Mon hypothèse est que pour éviter ou prévenir cette alcalose, le cerveau ordonne d'arrêter de respirer. C'est l'apnée du sommeil.

Ces apnées répétées ne sont pas l'idéal mais elles ont deux avantages.

Premier avantage, elles suspendent les échanges gazeux, empêchant la survenue de l'alcalose.

Deuxième avantage, il est prouvé que l'apnée du sommeil force les reins (même s'ils sont fatigués) à une production accrue de bicarbonates. Ces bicarbonates sont indispensables nous l'avons vu pour éviter l'acidose.

L'apnée du sommeil ne serait pas dû à un dysfonctionnement du corps, mais correspondrait à une solution de sauvetage d'urgence mis en place par le cerveau.

Cette solution use le corps à long terme mais lui sauve la vie dans l'immédiat.

Cette idée d'arrêts respiratoires commandés par le cerveau n'a rien de farfelus. Ils sont bien connus lors de l'acclimatation en haute montagne, les hautes altitudes provoquant également des hyperventilations nocturnes engendrant des pics d'alcaloses respiratoires.

[1] Ces sont ces bicarbonates qui neutralisent l'acidité.

5- ERIC RUFF, UN COACH QUI NE MANQUE PAS DE SOUFFLE !

ERIC S'EST INSTALLÉ DEPUIS 1 AN À LORIENT DANS LE MORBIHAN OÙ IL EXERCE Désormais son ACTIVITÉ DE COACH EN COACH-RESPIRATION®.

L'École de coach-respiration forme des coachs en coach-respiration. Obtenir ce titre implique de suivre une formation continue. **Bravo à tous pour leur implication.**

Nous avons songé vous les présenter tour à tour dans les futures newsletters. Voici pour cette édition quelques mots sur Eric Ruff, l'un des tout premiers qui fut formé.

Eric anime des cours collectifs chaque mardi soir à Guidel à l'îlot Kergaher et chaque jeudi soir à Lorient au Studio 6ème Sens.

A Lorient, il **propose aussi des séances individuelles sur rendez-vous**, chaque mercredi au Centre les 3 Bulles, un cabinet qu'il partage avec plusieurs thérapeutes (psychothérapie, hypnose et naturopathie).

Eric **accueille de plus en plus de personnes en quête de bien-être grâce au bouche-à-oreille et aux bienfaits concrets de la respiration sur le corps et l'esprit.**

Pour répondre à la demande de plusieurs parents, il a également lancé depuis janvier 2023 des **séances collectives dédiées aux enfants 6-11 ans et aux adolescents.**

Le formidable pouvoir de la respiration

Depuis le mois de septembre dernier, Eric intervient bénévolement en coach-respiration® auprès de l'unité pédagogique du « Centre des Possibles » à Guidel, un lieu d'accueil pour les enfants polyhandicapés et leurs aidants (des membres de leur famille). Cette structure unique en Bretagne, fondée par Laura Cobigo, directrice et enseignante, teste différentes approches pour permettre à ces enfants écartés du système scolaire de renouer avec l'apprentissage et de mieux apprivoiser leur environnement. Dans ce cadre, Eric propose aux enfants des séances d'éveil au corps par le souffle, et aux aidants des temps de respiration, une parenthèse de liberté dans un quotidien souvent difficile.

DEVENIR COACH EN COACH-RESPIRATION®

L'école de coach-respiration propose une formation pour apprendre, comprendre et maîtriser les outils de cette technique de bien-être basée sur une approche scientifique des besoins du corps et de son fonctionnement.

Pour en savoir plus sur la formation, le cursus, les tarifs

[Cliquez ! >](#)

« Avec les enfants, je travaille principalement sur l'amélioration de la concentration et la gestion des émotions. Avec les adultes, j'agis plutôt sur l'apaisement des tensions, la libération du souffle et le développement des capacités respiratoires ».



Libérez votre souffle
pour combattre le stress
et rééquilibrer votre organisme.

« Lors de la première séance, j'avais conté aux enfants une petite histoire du vent, puis nous avons joué avec des plumes, des ballons, des ventilateurs et des instruments de musique pour découvrir les effets sonores et physiques du souffle.

Les enfants témoignèrent par quelques signes et sourires du bon accueil de la séance mais **c'est en pratiquant des exercices de coach-respiration® avec les aidants que nous avons eu une belle surprise.**



Si peu habitués à lire de la sérénité ou de la détente sur le visage de leurs parents, **les enfants, hypersensibles et attentifs à leurs moindres réactions, par effet miroir s'apaisèrent eux aussi profondément.**

Les enfants s'étaient **imprégnés de la rythmique respiratoire, confirmant par des petits gestes doux envers l'un sa maman, l'autre sa grand-mère, de l'importance de prendre soin de leurs aidants, explique Eric RUFF.** »

Fort de ces résultats encourageants, le « Centre des Possibles » a décidé de poursuivre l'expérience du souffle avec Eric, 2 fois par mois durant toute l'année scolaire 2023.

7/ QUELQUES BONNES NOUVELLES CONCERNANT LA COACH-RESPIRATION.

SAMEDI NO STRESS DE COACH-RESPIRATION®.

Pour découvrir librement, sur une journée, la **coach-respiration**, nous continuons à ouvrir l'école une fois par trimestre sans besoin de réserver : 9h30-16h00 - tarif libre.

Prochaines dates le 25 février et le 27 mai 2023

Pour en savoir

[Cliquez ! >](#)



LES PARCOURS DE RESPIRATION SE DEPLOIENT

11 panneaux sont en train d'être installés à la Ferté-Bernard, Saint Cosme en Vairais et Beaufay, trois communes de la Sarthe et sur la commune de Bozouls en Aveyron.

Un tout grand merci aux équipes municipales, maires et mairesse pour l'accueil de ce parcours sur leurs communes.

LA FERTÉ
BERNARD

ST COSME
EN VAIRAIS

BOZOULS



BEAUFAY



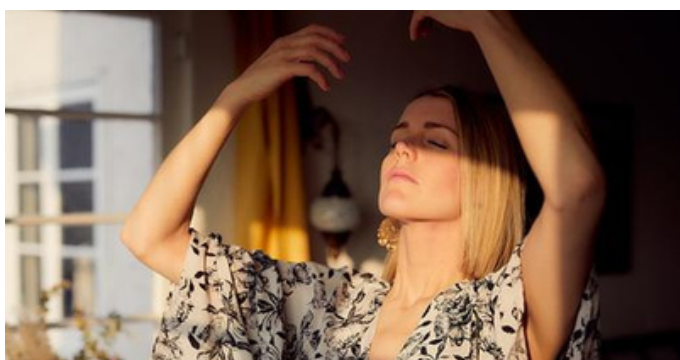
Vous souhaitez en savoir plus sur nos parcours de respiration, êtes intéressé pour en mettre un en place. N'hésitez pas à nous contacter !

LE STAGE GLOBAL COACH-RESPIRATION 5 JOURS EN AOÛT 2023

Vu l'importance des liens entre respiration et nutrition, nous avons décidé de proposer un STAGE GLOBAL de 5 jours du 7 au 11 août 2023.

Cette véritable « Cure de coach-respiration » avec une foule d'activités anti-stress, donc certaines à la carte, avec les repas de midi et du soir inclus aura lieu dans notre jolie école à la Ferté Bernard. Nous recevons déjà des inscriptions et sommes ravis de cela.

2 EMISSIONS AVEC JEAN-MARIE DEFOSSEZ
DIFFUSÉES SUR RCF EN CE DÉBUT D'ANNÉE



RCF.FR

Respirez ! Les effets thérapeutiques de la respiration | Voyage Intérieur
Et si la respiration nous aidait à développer notre liberté intérieure ? Bien respirer, cela per...

[Cliquez ! >](#)



RCF.FR

La sylvothérapie, le pouvoir des arbres sur la santé physique et mentale | RCF
Et si pour cette nouvelle année, vous preniez la bonne résolution de vous reconnecter avec la ...

[Cliquez ! >](#)

8/ LE PLANNING DES STAGES ET FORMATIONS

2023
L'ÉCOLE

STAGE Respirer avec les arbres®

STAGE Respirer la santé®

FORMATION coach-respiration® d'Intérieur

FORMATION sylvothérapie selon l'approche coach-respiration

SAMEDI NO STRESS

STAGE GLOBAL Coach-respiration

JANVIER	FEVRIER	MARS	AVRIL	MAI
1 L	1 L	1 L	1 L	1 L
2 M	2 M	2 M	2 M	2 M
3 J	3 J	3 J	3 J	3 J
4 V	4 V	4 V	4 V	4 V
5 S	5 S	5 S	5 S	5 S
6 D	6 D	6 D	6 D	6 D
7 L	7 L	7 L	7 L	7 L
8 M	8 M	8 M	8 M	8 M
9 J	9 J	9 J	9 J	9 J
10 V	10 V	10 V	10 V	10 V
11 S	11 S	11 S	11 S	11 S
12 D	12 D	12 D	12 D	12 D
13 L	13 L	13 L	13 L	13 L
14 M	14 M	14 M	14 M	14 M
15 J	15 J	15 J	15 J	15 J
16 V	16 V	16 V	16 V	16 V
17 S	17 S	17 S	17 S	17 S
18 D	18 D	18 D	18 D	18 D
19 L	19 L	19 L	19 L	19 L
20 M	20 M	20 M	20 M	20 M
21 J	21 J	21 J	21 J	21 J
22 V	22 V	22 V	22 V	22 V
23 S	23 S	23 S	23 S	23 S
24 D	24 D	24 D	24 D	24 D
25 L	25 L	25 L	25 L	25 L
26 M	26 M	26 M	26 M	26 M
27 J	27 J	27 J	27 J	27 J
28 V	28 V	28 V	28 V	28 V
29 S	29 S	29 S	29 S	29 S
30 D	30 D	30 D	30 D	30 D
31 L	31 L	31 L	31 L	31 L

Coach-respiration®
L'impact, c'est la vie!

Retrouver le planning, les tarifs et les modalités d'inscription ...

[Cliquez !](#) >

Cette newsletter est terminée.

Nous vous souhaitons un beau printemps.

Surtout, prenez du temps chaque jour pour respirer et/ou coach-respirer.

Bonne coach-respiration à vous !

De tout mon souffle,

Jean-Marie Defossez

Newsletter février 2023 – coach-respiration® –
Rédaction : Jean-Marie Defossez
Arrangements et mise en page : Laurence Paganucci

Bibliographie :

Dodds S, Williams LJ, Roguski A, Vennelle M, Douglas NJ, Kotoulas SC, Riha RL. Mortality and morbidity in obstructive sleep apnoea-hypopnoea syndrome: results from a 30-year prospective cohort study. *ERJ Open Res.* 2020 Sep 14;6(3):00057-2020. doi: 10.1183/23120541.00057-2020. PMID: 32963994; PMCID: PMC7487348.

-Dyakova EY, Kapilevich LV, Shylko VG, Popov SV, Anfinogenova Y. Physical exercise associated with NO production: signaling pathways and significance in health and disease. *Front Cell Dev Biol.* 2015 Apr 2;3:19. doi: 10.3389/fcell.2015.00019. PMID: 25883934; PMCID: PMC4382985.

<https://www.inserm.fr/dossier/apnee-sommeil/#:~:text=L'incidence%20du%20syndrome%20d,de%2065%20ans%20sont%20concern%C3%A9s.>