

RESPIRATION

Trucs "fumeux" pour mieux ventiler

1995

ATHLETISME – Pince-nez : pour mieux respirer par la bouche !!!



L'Equipe Magazine, 1995, n° 716, 2 décembre, p 106

« Le pince-nez est un gadget que les marathoniens **ont piqué aux filles de la natation synchronisée**. Ça n'arrange pas la mine défaite des coureurs de fond mais au moins ça leur permet, selon eux, de mieux respirer par la bouche »

COMMENTAIRES JPDM – Le journaliste de *L'Equipe mag* est pris en flagrant délit d'ignorance abyssale ! L'effet escompté de la bandelette du marathonien est l'inverse de ce qu'il raconte ! Le pince-nez en question est fait **pour écarter les narines afin de mieux respirer par le nez et non de fermer** les dites narines pour respirer comme le font les sportifs de natation synchronisée. Cela mérite un carton rouge de désinformation.

2006

FOOTBALL - Enigme : sparadrap sur la bouche, quelle utilité ?



L'Equipe Magazine, 05.08.2006

2010

FOOTBALL – L'arme fatale de Nenê



Le Courrier de l'Ouest, 13.12.2010

2006

FOOTBALL – L'arme secrète de Cristiano Ronaldo



L'Equipe, 08.04.2010

2015

CYCLISME – Christopher Froome (Grande-Bretagne) : adepte de la turbine nasale

En raison des ventilations imposées par l'effort maximal des ascensions, de tout temps les médecins de la performance ont recherché comment améliorer le passage de l'air dans les voies respiratoires. Rappelons que le débit respiratoire qui est au repos de 5 à 8 l/mn peut atteindre 140 litres en plein effort. D'où la recherche de trucs pour faciliter le passage nasaire du flux aérien. En France apparaît en 1912 l'Albar *'petit objet en argent massif qui élargit à leur grandeur naturelle et tient ouverts les conduits d'air du nez'*. En 1996, ont été commercialisées les bandelettes nasales adhésives ayant pour objectif d'ouvrir les narines. Les rugbymen, les marathoniens, les footballeurs et autres cyclistes tels qu'Alberto Contador en sont devenus des adeptes inconditionnels mais, dès lors, leur pif s'est mis à ressembler au maquillage des Indiens.

Depuis 2015, avec son chef de file Chris Froome, la Sky utilise un gadget similaire aux bandelettes adhésives portées par Le Pistolero. Il a la forme d'un anneau qui se pose dans les narines. Commercialisé sous le nom de *turbine* ou *stent nasal*, il augmenterait la circulation de l'air de 38%. Ce curieux anneau réglable a pour fonction de dilater les narines, soit pendant l'effort, voire en phase de récupération. Pour l'instant, je n'ai pas la preuve que c'est réellement efficace ; il vaut mieux car les études ont été réalisées par le fabricant. **Dr JPDM**



Christopher Froome et sa turbine nasale