

RESPIRATION DIAPHRAGMATIQUE

Hôpital de Montréal pour enfants
Centre universitaire de santé McGill



Montreal Children's Hospital
McGill University Health Centre



CECO

Centre d'excellence en soins colorectaux

COCOE

Colorectal Centre of Excellence

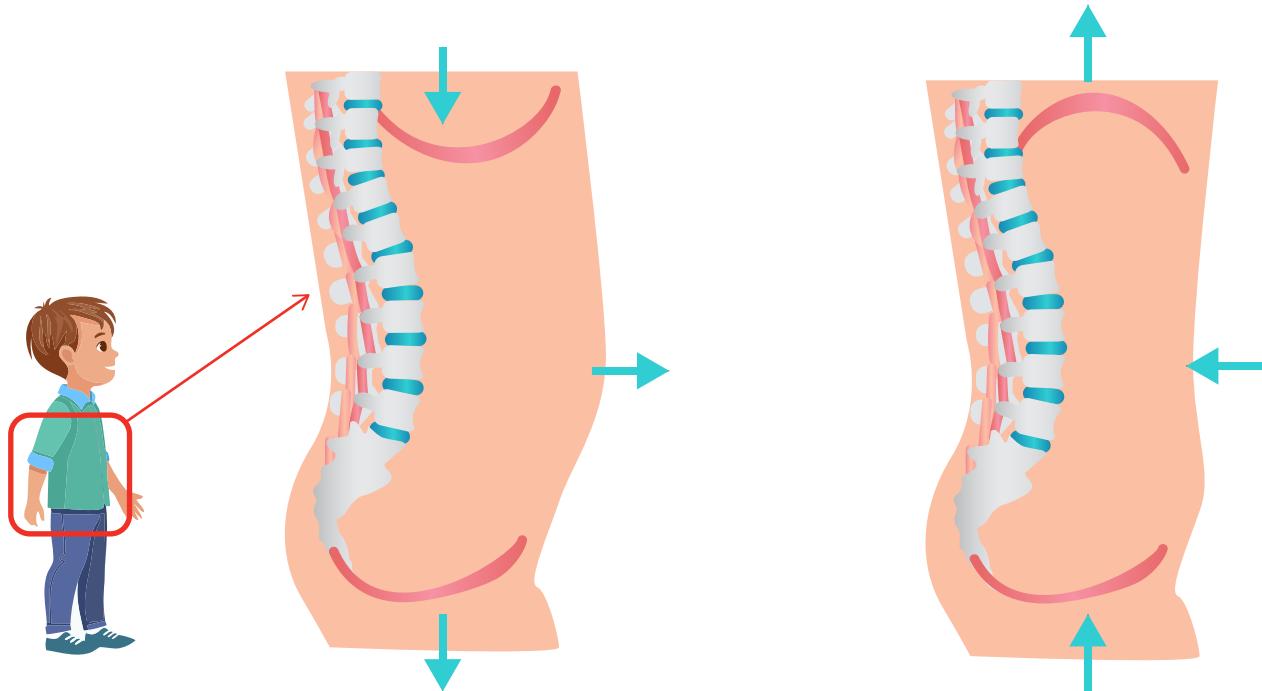
Le diaphragme est un gros muscle situé sous les poumons. Il aide notre corps à bien respirer.

Quand on fait de la respiration diaphragmatique (aussi appelée respiration abdominale ou respiration profonde), on prend de grandes respirations qui font bouger le ventre. Cela veut dire qu'on utilise le diaphragme, et non seulement la poitrine. C'est une façon plus naturelle et plus calme de respirer, qui aide le corps à se détendre et à mieux fonctionner.

RESPIRATION ET PLANCHER PELVIEN : UNE BELLE ÉQUIPE

Saviez-vous que la façon dont nous respirons peut influencer les muscles du plancher pelvien? Le diaphragme (notre principal muscle respiratoire) et le plancher pelvien (le groupe de muscles situé tout en bas du bassin) travaillent ensemble pour soutenir notre corps et favoriser le bien-être.

Comment ça fonctionne :



Lorsqu'on inspire, le diaphragme descend et le plancher pelvien s'étire doucement vers le bas.

Lorsqu'on expire, le diaphragme remonte et le plancher pelvien se contracte et remonte.

Ce mouvement naturel est essentiel au bon fonctionnement du tronc et du plancher pelvien.

Si notre respiration est trop rapide ou superficielle—comme lorsqu'on respire seulement avec **la poitrine**—cela peut perturber cet équilibre et entraîner des problèmes au niveau du plancher pelvien.

RESPIRATION DIAPHRAGMATIQUE

POURQUOI C'EST IMPORTANT POUR VOTRE ENFANT

Pratiquer la respiration abdominale peut aider votre enfant à :

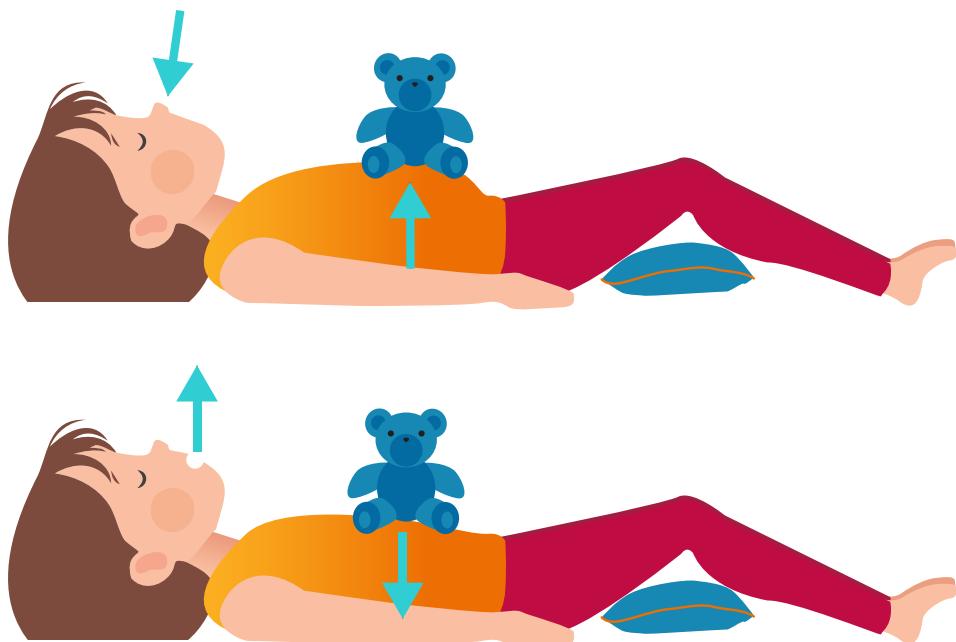
- Mieux respirer
- Soulager la constipation
- Renforcer les muscles profonds du ventre et améliorer la posture
- Réduire le stress et l'anxiété

Cette technique simple de respiration peut être un outil puissant pour améliorer la santé pelvienne et le bien-être général—pour les enfants comme pour les adultes.

EXERCICE DE RESPIRATION PROFONDE (RESPIRATION DIAPHRAGMATIQUE)

1. Demandez à votre enfant de s'allonger confortablement sur le dos, les genoux légèrement pliés. Vous pouvez mettre un petit coussin sous ses genoux pour plus de confort.
2. Placez une peluche ou un petit jouet sur son ventre. Cela l'aidera à voir comment son ventre bouge lorsqu'il respire.
3. Invitez votre enfant à inspirer lentement par le nez. Le jouet devrait monter doucement avec l'air qui entre, sans pousser le ventre.
4. Puis, demandez-lui d'expirer lentement par la bouche. Le jouet redescend doucement avec l'air qui sort.
5. Continuez cet exercice pendant environ 2 minutes. L'idéal est de le faire deux fois par jour, ou selon les conseils de votre professionnel de santé.

Parlez avec une voix douce et rassurante tout au long de l'exercice pour aider votre enfant à se détendre.



CONSULTEZ
TOUTES NOS
RESSOURCES



DIAPHRAGMATIC BREATHING

Hôpital de Montréal pour enfants



Montreal Children's Hospital

Centre universitaire de santé McGill

McGill University Health Centre



CECO

Centre d'excellence en soins colorectaux

COCOE

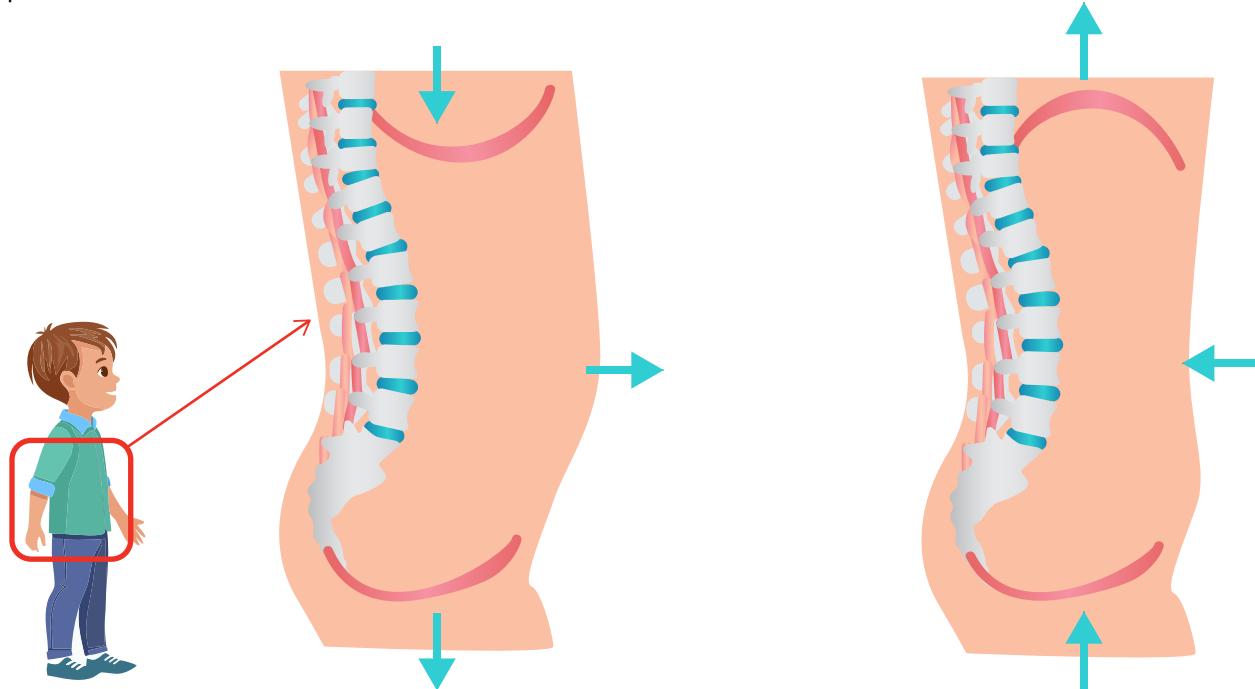
Colorectal Centre of Excellence

The diaphragm is a large muscle under your lungs that helps you breathe. When you do **diaphragmatic breathing**—also called **belly breathing**—you take deep breaths that make your belly expand. This means using your diaphragm, not just your chest, to breathe. It's a more natural and calming way to breathe.

BREATHING AND THE PELVIC FLOOR: A POWERFUL CONNECTION

Did you know that the way we breathe can affect the muscles in our pelvis? The diaphragm (our main breathing muscle) and the pelvic floor (the group of muscles at the bottom of the pelvis) work together like a team to support our body and keep us feeling well.

Diaphragmatic breathing—also known as belly breathing—is a gentle, natural way to support core strength and pelvic floor function. Here is how it works:



When we breathe in, the diaphragm moves downward. This movement gently stretches and lowers the pelvic floor.

When we breathe out, the diaphragm rises, and the pelvic floor naturally tightens and lifts.

This rhythm helps keep our core muscles working together and supports bladder and bowel control.

In contrast, **chest breathing**—where we take shallow breaths using only the upper chest—can disrupt this balance. Over time, it may lead to tension and problems with pelvic floor function.

DIAPHRAGMATIC BREATHING

WHY THIS MATTERS FOR YOUR CHILD

Practicing deep belly breathing (also called diaphragmatic breathing) can help your child:

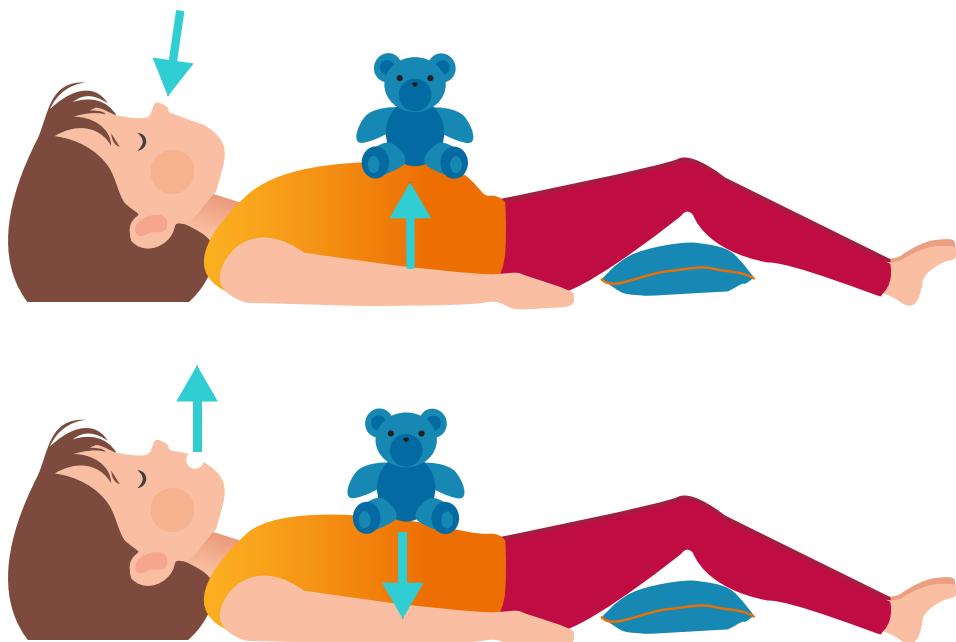
- Breathe more easily and fully
- Relieve constipation
- Strengthen deep tummy muscles and improve posture
- Feel less stressed or anxious

This simple breathing technique can be a powerful tool for improving pelvic health and overall well-being—for kids and adults alike.

BELLY BREATHING EXERCISE (DIAPHRAGMATIC BREATHING)

1. Ask your child to lie down comfortably on their back, with knees slightly bent. You can place a small pillow under their knees for extra comfort.
2. Put a stuffed animal or small toy on their belly. This helps them see how their belly moves when they breathe.
3. Invite your child to slowly breathe in through their nose. The toy should gently rise as air fills their belly—no need to push.
4. Then, ask them to slowly breathe out through their mouth. The toy will gently lower as the air leaves.
5. Continue this breathing for about 2 minutes. Ideally, do it twice a day or as advised by your healthcare provider.

Keep your voice calm and reassuring to help your child relax during the exercise.



[VIEW ALL
OUR
RESOURCES](#)

