

# Quelles sont les conséquences d'une respiration buccale ?



**La respiration physiologique s'effectuant uniquement par le nez, la respiration par la bouche, réservée à l'effort, peut avoir de multiples conséquences.**

Bouche ouverte, cernes, oreiller trempé au réveil, sommeil agité, ronflement, soif nocturne, fatigue, troubles de la concentration... Saviez-vous que ces signes peuvent être dus à une respiration par la bouche qui prive l'organisme des bienfaits de la respiration par le nez ?

En effet, la respiration physiologique est la respiration nasale. Cependant, la respiration buccale peut s'installer lorsque respirer par le nez est difficile, à cause d'un nez bouché chronique voire de végétation ou amygdales proéminentes. Le corps cherche alors à recueillir l'oxygène avec un minimum d'efforts.

Les conséquences de la respiration buccale sont :

- **Un sommeil perturbé et troubles du comportement :** Respirer par la bouche est une dysfonction qui s'installe souvent tôt dans l'enfance et peut avoir de multiples conséquences. Tout d'abord, elle peut perturber le sommeil car respirer par la bouche empêche d'entrer en phase de sommeil profond et donc de bénéficier d'une nuit réparatrice. Avec la fatigue, des troubles du comportement peuvent apparaître comme l'irritabilité, l'hyperactivité ou encore des difficultés de concentration.
- **Un visage marqué par cette dysfonction :** Respirer par la bouche donne souvent lieu à des cernes qui n'ont rien à voir avec la fatigue. En effet, ces cernes sont dus à oxygénation inexistante des capillaires sanguins du nez. Ce type de respiration peut également modifier l'apparence du nez. Lorsqu'il n'est pas utilisé, les muscles des narines ne se développent pas. Ainsi, un indice de la respiration buccale est un nez pincé avec des narines orientées vers le haut (*nez en trompette*).
- **Des infections plus nombreuses :** Des rhumes, otites et angines à répétition peuvent également être les conséquences d'une respiration buccale. Normalement, le nez réchauffe, humidifie l'air et filtre les plus grosses particules présentes grâce aux poils à l'entrée des narines. Ce système est la première barrière immunitaire. Respirer par la bouche expose à un plus grand nombre d'infections car l'air entrant est froid et encore chargé en bactéries.
- **Une croissance de la face :** Une des grandes conséquences néfastes de la respiration buccale est une croissance pathologique des mâchoires et du visage. Quand un enfant respire par la bouche, sa langue, au lieu d'être collée au palais est en position basse au niveau de la mâchoire inférieure. À cause de cela, elle ne peut pas stimuler la croissance en largeur de la mâchoire supérieure (le maxillaire). Le palais devient creux et le maxillaire trop étroit. Un cercle vicieux

s'installe, la mâchoire du haut, pas assez large, ne pourra plus accueillir le volume de la langue qui aura encore plus tendance à rester en bas. Le maxillaire étant trop petit, les dents ne trouvent pas assez de place pour se positionner correctement et vont ainsi se chevaucher. La partie inférieure du visage a tendance à plus se développer que le reste du visage ce qui peut en rompre l'harmonie. Un traitement orthodontique s'annonce alors.

- **De la rééducation :** Rééduquer sa façon de respirer quand on est adulte relève du casse-tête car l'habitude est tenace et les déformations des mâchoires installées l'entretiennent. Pour cette raison et à cause de tous les troubles qu'elle peut engendrer, mieux vaut prévenir que guérir et prendre en charge le problème précocement. En premier lieu, une visite chez l'ORL permet de vérifier qu'il n'y a pas d'obstacle à la respiration nasale. Une rééducation régulière chez l'orthophoniste de la position de langue et de la respiration, permettant au cerveau d'intégrer les nouvelles habitudes, est nécessaire. Avant cela, si des déformations des os des mâchoires existent déjà, l'orthodontie précoce peut, grâce à des appareils, stimuler la croissance du palais pour rétablir un maxillaire assez grand pour accueillir la langue. D'autres appareils, souvent sous forme de gouttières, permettent d'aider la rééducation de la position de la langue pour encourager la respiration nasale et au contraire décourager les suctions de pouce ou de tétine qui entretiennent la respiration buccale.

[Retrouvez l'intégralité de l'article en cliquant ici.](#)

*Mis à jour le 10/05/2017*