



MON SOMMEIL & MOI  
KINÉSITHÉRAPEUTE



# Mon petit guide de rééducation oro-myo- fonctionnelle

@monsommeil\_etmoi

# SOMMAIRE

**A quoi sert le nez?**

**Hygiène nasale**

**La respiration**

**La langue**

**La mastication**

**La déglutition**

**Bien dormir**



# A quoi sert le nez ?





# MON NEZ MAGIQUE

Aujourd'hui, je vais te parler du nez, cet incroyable outil magique qui se trouve juste au milieu de ton visage. Tu sais quoi? Ton nez est super important ! Pourquoi ? Parce qu'il sait faire une chose extraordinaire : il peut t'aider à respirer !

Quand tu respirez par ton nez, il se passe de la magie ! Le nez filtre l'air, comme un super-héros, en enlevant toutes les choses qui pourraient te rendre malade. Il attrape les méchants microbes et les empêche d'entrer dans ton corps. C'est comme une porte magique qui ne laisse passer que les bonnes choses !

En plus, quand tu respirez par le nez, l'air est tout doux et chaud. Il aide ta gorge et tes poumons à rester heureux et en bonne santé. Et devine quoi ? Il aide aussi tes dents à rester belles et fortes !



La prochaine fois que tu te sentiras fatigué, essaye de respirer par le nez, comme par magie. Cela t'aidera à te sentir mieux et plus fort !!!

Alors, n'oublie pas de prendre soin de ton nez magique, de bien le nettoyer, et de lui dire merci pour tout le travail qu'il fait pour toi !



# DÉCOUVRIR SON NEZ

## Masser le nez

Avec tes index, fais des petits cercles sur les narines, pour masser les ailes du nez.



## Le petit lapin

Essaye de faire bouger tes narines, comme un petit lapin.



## Bisou esquimau



## Jeu des odeurs

Amuse toi à sentir plein d'odeurs différentes, des bonnes, comme des mauvaises odeurs.



## Imiter le taureau

Bouche fermée, souffle fort avec le nez pour imiter un taureau en colère.



# L'hygiène nasale ?



# TECHNIQUES SELON LES ÂGES



## En position couchée (enfant moins de 6 mois)



- Une seringue (10 ml) avec embout nasal, et du sérum physiologique
- Couchez votre enfant sur le côté, et maintenez la position de la tête.
- Insérez l'embout nasal dans la narine supérieure (côté gauche si enfant couché sur son côté droit)
- Videz tranquillement la moitié du contenu de la seringue (5ml)
- Retournez l'enfant pour faire l'autre côté.

## En position assise (enfant de plus de 6 mois)

- Une seringue (10 ml) avec embout nasal, et une solution saline., ou sérum physiologique.
- Votre enfant tient assis et vous vous placez derrière lui, votre thorax collé contre lui, pour maintenir son buste et sa tête légèrement penché vers l'avant.
- Maintenez sa tête avec une main, et de l'autre main, placez l'embout nasal dans une narine.
- Vider tranquillement tout le contenu de la seringue (10 ml)
- Recommencez de l'autre côté.



## Enfants de plus de 2 ans

- Vous pouvez utiliser des systèmes de douches nasales, vendus en pharmacie, comme le Respimer, le Rhino-Horm ou le Rhino-cure. D'autres marques existent certainement.
- Dès l'âge de 2 ans, certains enfants peuvent se rincer le nez eux-même.
- Quantité: 60ml par narine
- Inciter l'enfant à se moucher plusieurs fois par jour.



# LE NEZ MAGICIEN



Pose un verre devant toi, avec un petit animal ou bonhomme en plastique dedans.

En lavant ton nez, le liquide sort par l'autre narine et va venir arroser ton animal pour lui faire prendre une douche.





**Respirer,  
Oui!**

**Mais comment ?**



# A QUOI ÇA SERT DE RESPIRER ?



Respirer, c'est quelque chose de génial que nous faisons tout le temps sans même y penser ! Quand on respire, on prend de l'air dans notre nez.

L'air que nous respirons entre dans notre corps et nous donne de la force pour jouer avec nos amis, manger de bons repas et rire aux éclats. C'est comme si l'air nous donnait des super-pouvoirs pour être forts et heureux !

Alors, à chaque fois que tu respirez, ton corps reçoit ce cadeau spécial d'air magique qui te fait te sentir bien et en pleine forme. C'est pourquoi respirer est si important !

Tu comprends maintenant pourquoi il est important que ton nez soit bien propre toute la journée.

Alors pense à te moucher régulièrement, et à fermer la bouche le plus souvent possible, pour que l'air passe par ton nez magique.



# MES PETITS JEUX POUR BIEN RESPIRER

## Le défi du bâton

Place la langue contre le palais, sans que la langue ne touche les dents  
Décore ton bâton et demande à un adulte de te fabriquer un collier avec.  
Passe le collier autour de ton cou et place le joli bâton entre les lèvres sans serrer.  
Respire bien par le nez.  
Pense à mettre ton collier le plus souvent possible dans la journée, sur des activités de double tâche comme la lecture, ou les jeux calmes.



## Souffler avec le nez dans une paille

Mouche toi avant de débiter l'exercice  
Place ta langue au palais (la langue est comme une princesse ou un chevalier, elle vit toujours dans son palais)  
Inspire par le nez et met une paille au bord d'une narine  
Bouche l'autre narine avec ton doigt  
Souffle avec le nez pour faire des bulles dans un verre d'eau le plus longtemps possible.



## Faire des bulles de savon avec le nez

Pose ta langue princesse, ou ta langue chevalier dans son palais  
Met ton bâton dans la bouche  
Inspire par le nez  
Bouche une narine avec ton doigt, et place l'appareil à bulles devant l'autre narine  
Souffle par le nez pour faire des bulles  
Souffle le plus longtemps possible



## Faire voler une plume avec le nez

Mouche toi avant de débiter l'exercice.  
Mets la langue au palais et les lèvres fermées.  
Souffle par le nez.  
Mets une plume sous les narines et inspire par le nez pour faire tenir la plume.  
Inspire le plus longtemps possible.  
Pour t'aider à ne respirer que par le nez, tu peux garder un bâton entre les lèvres.



**A TOI D'INVENTER D'AUTRES JEUX.**





**Et ma langue,  
elle sert  
à quoi?**



# MA JOLIE LANGUE



La bouche, c'est là où tu mets la nourriture quand tu manges. A l'intérieur, de ta bouche, ta langue t'aide à goûter de bonnes choses comme les fruits, les biscuits et la glace. Tu peux aussi sourire et dire des mots gentils avec ta bouche pour parler à tes amis et ta famille. La bouche et la langue sont très spéciales, car elles te permettent de manger et de parler. Elles sont très occupées.

C'est pourquoi il faut en prendre soin et ne pas trop les fatiguer. Quand tu respirez, pense à bien le faire par ton nez magique, il est beaucoup plus efficace. Et grâce à ça, ta bouche et ta langue seront plus libre pour bien parler, bien manger,...  
Et donc, BIEN GRANDIR!!!



# Une langue bien placée



Pour dormir, la langue se dépose tout en haut, collée dans le palais, comme la princesse qui dort en haut d'une tour.

Une princesse vit dans un palais, la langue aussi. Quand la langue est dans son palais, la bouche est fermée, comme les portes du palais de la princesse.

La langue sort de son palais pour manger, parler, rire. Mais elle y retourne dès ses activités terminées. Et la princesse?



# Apprends à bien placer ta langue

2

Garde bien la langue au palais et redresse toi. Prends conscience de la langue complètement montée dans son palais.

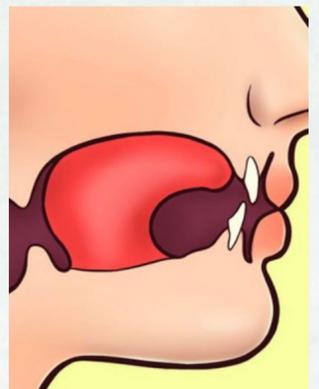


3

Place toi devant un miroir, maintiens ta langue au palais, et ouvre doucement la bouche pour voir où elle est. Entraîne toi à replacer ta langue au bon endroit, sans te pencher vers l'avant.

1

Bouche fermée, penche toi vers l'avant, comme si tu voulais toucher tes pieds. Tu sens comme ta langue se dépose complètement dans ton palais?



# PETITS JEUX AVEC MA LANGUE

## La danse de la langue

Choisis une chanson que tu aimes beaucoup.  
EChante tout l'air de la chanson avec des "lalala", ou des "nanan".  
Tu sens la pointe de ta langue qui monte et qui descend (elle touche le palais à chaque fois que tu fais le "la" ou le "na")



## Concours de grimace

Attention tu es prêt.....  
Montre moi ta plus jolie grimace!  
Et maintenant, ta plus vilaine grimace!  
Oooohhh, je suis certain que tu peux en faire une autre encore plus rigolote.....  
Bravo!!!!!!!!!!!!!!

## Tirer la langue

Tire la langue le plus loin possible devant toi...  
Mais attention, elle ne doit pas toucher tes lèvres.  
Essaye de la garder la plus fine et pointue possible.  
Et maintenant, monte la langue vers le nez, sans t'aider de la lèvre inférieure.



## La langue stylo

Avec ta langue tirée à l'extérieur de la bouche, écris ton prénom, ou dessine des formes (un cercle, un carré).  
Attention, ta langue ne doit jamais toucher tes lèvres, et tes lèvres reste,t bien sèches.





# A quoi ça sert de bien mastiquer?

# LA MASTICATION



La mastication, c'est quand tu croques et que tu mâches les aliments entre tes dents. C'est une étape très importante, qui a de nombreuses fonctions.

Quand tu mâches, cela permet aux aliments d'être broyés en très petits morceaux afin d'être avalés plus facilement.

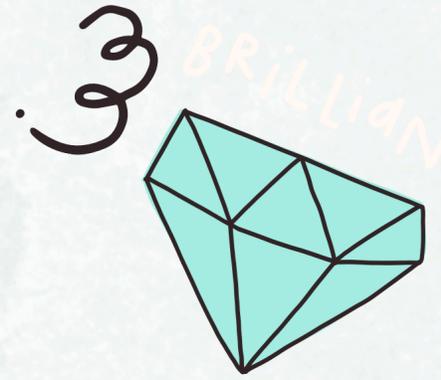
Pendant que tu mastiques, les aliments s'imprègnent de salive, ce qui va faciliter la digestion grâce aux enzymes présentes dans la salive (ça permet de ne pas avoir mal au ventre après le repas).

Un rôle moins connu de la mastication est le développement de ton visage. Quand tu mâches bien correctement, tu mets des forces importantes sur tes dents, et donc sur les os de la bouche (maxillaire et mandibule). Ce sont ces forces de compressions qui vont aider à la croissance faciale.



# LE JEU DE L'APÉRO

SELON UNE IDÉE DE @MERYLMANOUKIAN



1



Récupère ton bâton

4



Et mets le bâton entre tes lèvres avant de commencer à mâcher

2



Et prends quelques biscuits apéro

5



Mâche longtemps avec la bouche fermée et en utilisant bien ta langue

3



Place un biscuit apéro sur ta langue

## ET RECOMMENCE...



# Il y a quoi au fond de la bouche?



# LA DÉGLUTITION



Une fois les aliments mâchés, la langue et les muscles de la bouche poussent les aliments vers l'arrière de la gorge pour former un bol alimentaire prêt à être avalé. Lorsque le bol alimentaire est prêt, un réflexe de déglutition se déclenche. La langue pousse l'aliment vers le fond de la gorge, où le pharynx et l'œsophage entrent en action pour faire descendre les aliments vers l'estomac. Cette dernière étape est automatique. .

La langue joue un rôle crucial dans le processus d'avaloir en poussant les aliments vers l'arrière de la gorge de manière coordonnée. Elle aide à empêcher les aliments de remonter dans la bouche pendant la déglutition. Il faut donc qu'elle soit bien mobile, et que le fond de la langue (on l'appelle la base) puisse monter et descendre facilement.



# JEUX POUR DÉCOUVRIR LE FOND DE LA BOUCHE

## Rugir comme un lion

Imite un gros lion et rugis très fort le plus longtemps possible.



## Imiter un bâillement

Place toi devant un miroir.  
Ouvre grand la bouche en gardant la langue en bas. Imite un bâillement pour voir le fond de ta gorge.  
La langue doit rester à l'intérieur de la bouche.



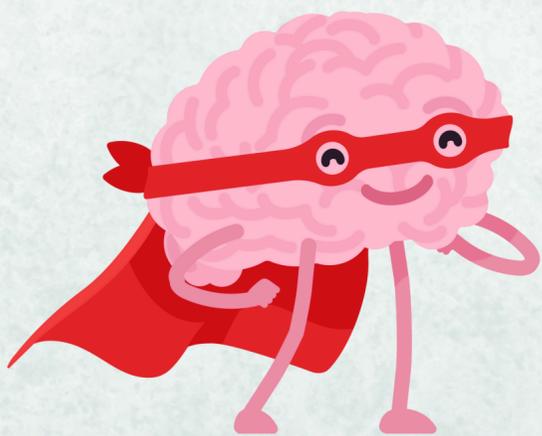
## Boire avec un scoubidou

Mets le bout du scoubidou dans un verre d'eau, et l'autre bout scoubidou au milieu de la langue. Aspire l'eau avec le scoubidou, comme avec une paille, en montant bien ta langue dans le palais.



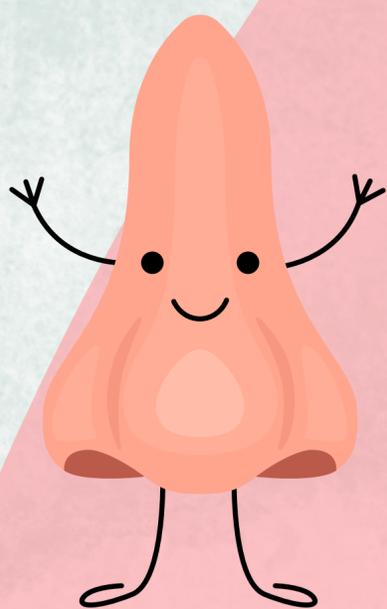
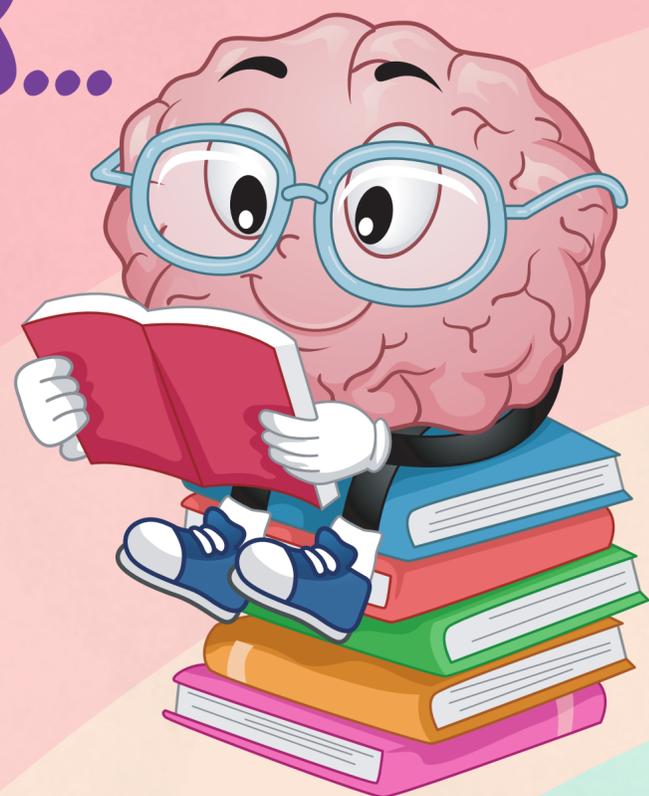
# Bien dormir





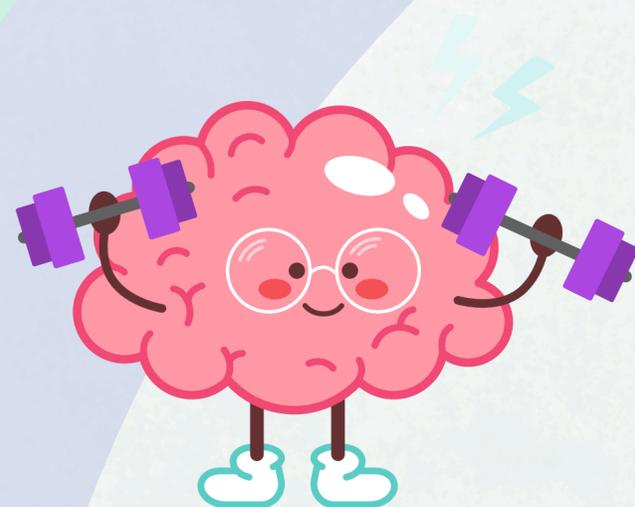
# POUR BIEN GRANDIR...

Dormir est comme une recharge pour ton corps et ton cerveau. Quand tu dors bien, ton corps a le temps de se reposer, de grandir, et de devenir fort. Ton cerveau se repose aussi et se prépare pour une nouvelle journée remplie d'apprentissage et d'amusement.



Pour bien dormir, il est aussi important de bien respirer par le nez, comme nous l'avons appris tout au long de nos petits jeux. Tu te souviens, quand tu respirez par le nez, l'air qui rentre dans ton corps est tout chaud et tout propre. Tu assures ainsi à ton corps un air de qualité, qui l'aide à se reposer encore mieux.

Si tu ne dors pas assez ou si tu ne respirez pas par le nez, tu pourrais te sentir fatigué et moins heureux. Alors, le sommeil et la respiration par le nez sont tous les deux très importants pour que tu te sentes bien, que tu grandisses en bonne santé, et que tu sois prêt pour de nouvelles aventures chaque jour !



# Le coin des parents



## LE SOMMEIL

L'enfant, jusqu'à ses 18 ans, va passer la moitié de sa vie à dormir.



Le sommeil joue un rôle essentiel dans le développement psycho-moteur de votre enfant. Il se compose de plusieurs phases, toutes aussi importantes.

Le sommeil profond permet la régénération cellulaire, la récupération physique. C'est également pendant le sommeil profond que l'hormone de croissance est sécrétée.

Le sommeil paradoxal améliore l'attention et la concentration. Il est essentiel pour le traitement des informations, la consolidation de la mémoire, l'apprentissage, la créativité, et l'optimisation de la fonction cognitive.

Assurez-vous que votre enfant bénéficie d'un environnement de sommeil confortable, calme et régulier. Veillez à ce qu'il ait suffisamment de temps de sommeil adapté à son âge.



# Le coin des parents



## LA RESPIRATION



La respiration nasale facilite un bon placement de la langue au repos, et l'acquisition d'une déglutition optimale, précurseur d'une bonne croissance faciale.

Un développement adéquat de ces structures faciales est primordial pour avoir une mâchoire bien formée, un alignement dentaire correct, et un visage symétrique.

Lorsque nous respirons par le nez, nos voies respiratoires sont naturellement maintenues plus ouvertes. Cette respiration nasale régulière réduit le risque d'obstruction des voies respiratoires supérieures, ce qui est souvent la cause des ronflements et des troubles respiratoires du sommeil.

En résumé, respirer par le nez permet de maintenir un sommeil de qualité. Et ce sommeil est d'une importance vitale chez les enfants pour leur développement physique, mental et émotionnel.





Ce livret est personnel. Mais l'information donnée dedans est d'utilité de santé publique. Alors, n'hésitez pas à en parler autour de vous, à discuter avec vos amis, familles.

Les troubles respiratoires obstructifs du sommeil touchent 10% des enfants, et ils sont bien trop souvent banalisés.

Non, un enfant qui ronfle ce n'est pas normal!  
Oui, un enfant (et un adulte aussi) doit toujours respirer par le nez.

**Retrouvez de nombreuses informations sur le sommeil et ses troubles sur instagram et facebook @monsommeiletmoi**



MON SOMMEIL & MOI  
KINÉSITHÉRAPEUTE

