

## POURQUOI RESPIRER PROFONDÉMENT AIDE A SE CALMER ?

Des chercheurs américains ont identifié le circuit de neurones responsable de la connexion entre la respiration et le sentiment de calme.

La respiration est une action inconsciente et involontaire qui rythme notre vie. Depuis des millénaires, les êtres humains ont compris que respirer lentement et profondément aide à réduire le stress et à calmer les nerfs. Aujourd'hui, après avoir mené des tests sur des souris, des chercheurs de l'université de Stanford, aux Etats-Unis, pensent en avoir compris la raison biologique.

Leurs travaux, publiés par la revue *Science* et cités par [Live Science](#), ont permis d'identifier le circuit de neurones qui régule la connexion entre la respiration et l'activité cérébrale qui affecte la nervosité et la sensation de calme. Ces résultats sont l'aboutissement d'années de travail dont le but était de mieux comprendre le mécanisme cérébral responsable du rythme respiratoire.

### Soigner deux troubles importants

L'équipe a ainsi repéré un sous-ensemble de neurones qui transmettent des signaux à une région du cerveau associée aux sentiments de vigilance, d'attention et de stress. Elle a également constaté que ces neurones expriment deux protéines contrôlées à leur fois par deux gènes différents, ce qui ouvre la porte au développement de médicaments capables de cibler ces gènes.

Les personnes souffrant de troubles paniques, par exemple, ont du mal à contrôler leur respiration, et certaines attaques sont provoquées par une hyperventilation. D'autre part, les bébés à haut risque du syndrome de mort subite du nourrisson pour des raisons génétiques ou de naissance prématurée, ont également des problèmes lorsque le cerveau ne détecte pas un manque d'oxygène pendant le sommeil. Dans ces deux cas, estiment les scientifiques, un traitement préventif pourrait être intéressant.