



MYOTAPE

Source : www.myotape.com

QU'EST-CE QUE MYOTAPE?

Conçu par Patrick McKeown, coach respiratoire de renommée internationale, auteur de l'Oxygen Advantage et du conférencier TedX, MYOTAPE rassemble les lèvres en toute sécurité pour soutenir et restaurer la respiration nasale pendant l'éveil et le sommeil.

La respiration buccale contribue au ronflement, à l'apnée du sommeil, à une mauvaise qualité du sommeil et au non-respect de la CPAP. Il provoque de graves problèmes de développement chez les enfants et il est prouvé qu'il affecte négativement le bien-être physique et mental des adultes.

Êtes-vous malade et fatigué de vous sentir malade et fatigué? Essayez MYOTAPE aujourd'hui et réveillez-vous avec une version plus saine de vous!

Le secret d'une bonne nuit de sommeil réside dans la respiration nasale. Sans ronflement, symptômes d'apnée du sommeil, non-observance de la CPAP et nez bouché, vous dormirez mieux et vous vous réveillerez reposé.

POURQUOI MYOTAPE ?

Contrairement aux autres rubans à lèvres, MYOTAPE ne couvre pas la bouche. Au lieu de cela, il entoure doucement la bouche, rapprochant les lèvres d'une légère tension élastique qui aide à maintenir la fermeture des lèvres et à assurer la respiration nasale.

À QUI est destinée la bande MYOTAPE?

- Personnes respirant la bouche ouverte à bouche ouverte
- Adultes
- Enfants de plus de quatre ans
- Utilisateurs dispositif CPAP
- Ronfleurs (et non ronfleurs!)

MYOTAPE c'est:

- Facile à utiliser
- Sûr
- Hypoallergénique



MYOTAPE est fabriqué à partir d'un matériau doux qui s'étire facilement. Une fois en place, le ruban stimule la peau, déclenchant une réponse neurologique dans les muscles du visage. Cela vous rappelle de fermer la bouche et apprend au cerveau à passer de la domination à la respiration nasale lorsque les lèvres sont doucement maintenues ensemble.

Important: veuillez retirer MyoTape doucement après utilisation. Toutes les précautions sont prises pour que MyoTape soit hypoallergénique. Cependant, si vous ou votre enfant développez une irritation cutanée en portant le ruban, veuillez faire une pause pendant un jour ou deux. Si l'irritation persiste, veuillez cesser l'utilisation.

Prévenir le ronflement buccal

Le ronflement provoque des troubles du sommeil pour vous et votre partenaire. Respirer par la bouche ouverte aggrave le ronflement lorsque les voies respiratoires se déshydratent et se rétrécissent. L'excès de volume d'air dû à une respiration excessive crée des turbulences dans le nez, la bouche et la gorge, provoquant un bruit désagréable et embarrassant qui peut faire de l'heure du coucher un cauchemar.

En rétablissant une respiration nasale légère, calme, vous pouvez réduire les symptômes du ronflement et de l'apnée du sommeil et accéder au mode de relaxation de votre système nerveux. Il est temps de vivre un repos plus profond et plus réparateur et de dire «Bonne nuit» au sommeil interrompu.

Améliorer l'apnée du sommeil et soutenir la CPAP

L'apnée du sommeil peut être difficile à vivre. En plus de perturber le sommeil, il est connu pour causer ou contribuer à de graves problèmes de santé, notamment l'anxiété, la dépression, les maladies cardio-respiratoires, l'hypertension, la démence et même un risque plus élevé de mort cardiaque subite. La respiration buccale est un facteur important de l'apparition et de la persistance de l'apnée du sommeil, et elle peut rendre le problème plus difficile à traiter.

Des études ont montré qu'une proportion élevée de non-observance de la CPAP est due à la respiration buccale. Lorsque la bouche est ouverte, l'air s'échappe simplement au lieu d'atteindre les voies respiratoires. Lorsque la bouche reste fermée, vous tirez le meilleur parti de votre CPAP et êtes mieux à même de dormir.

La manière courante d'encourager la respiration nasale avec la CPAP est d'utiliser une jugulaire. Ceux-ci peuvent être inconfortables et ne sont pas toujours efficaces. MYOTAPE offre un moyen simple et doux de restaurer la respiration nasale et d'assurer une fonction CPAP optimale toute la nuit. Vous ferez l'expérience de moins de réveils et vous vous réveillerez en pleine forme.

Aide à se concentrer, à améliorer la qualité du sommeil et à réduire la fatigue

Lorsque votre sommeil est perturbé, tout devient un peu plus difficile. Vous vous réveillez en vous sentant irritable, il est difficile de se concentrer, la productivité diminue et le niveau de stress augmente. La santé est compromise et il existe de graves problèmes pratiques, par exemple, les conducteurs fatigués sont beaucoup plus susceptibles d'avoir un accident⁵. Les somnifères hypnotiques peuvent aider, mais ils peuvent créer une habitude et provoquer des effets secondaires désagréables - ils ne sont pas idéaux à long terme.

La respiration lente et profonde que vous ressentez lorsque vous respirez par le nez aide suffisamment d'oxygène à atteindre le cerveau afin que vous puissiez penser plus clairement. Il active également le système nerveux parasympathique, déclenchant la relaxation et réduisant l'hyper-excitation associée à l'insomnie. Un sommeil à long terme, régulier et sain stabilise le système nerveux, ramenant le corps et l'esprit à un état plus calme. MYOTAPE soutient la respiration fonctionnelle, vous aidant à dormir une fois pour

toutes de mauvaise qualité.

Réduit les symptômes de l'asthme

L'asthme, la rhinite et l'inflammation vont de pair, c'est pourquoi tant de personnes atteintes de maladies respiratoires souffrent de congestion nasale. Cela crée un cercle vicieux de respiration buccale, des voies respiratoires irritées, un nez bouché et une respiration plus buccale.

Même si vous n'avez pas l'impression que votre sommeil est perturbé, si votre nez est bloqué en raison d'allergies, d'asthme ou de rhinite, vous êtes presque deux fois plus susceptible de souffrir de troubles respiratoires modérés à sévères.

Si vous souffrez d'asthme, passer à la respiration nasale peut changer votre vie, les symptômes diminuant jusqu'à 50% en quinze jours. En utilisant MYOTAPE pour restaurer doucement la respiration nasale, vous ressentirez une diminution de l'irritation des voies respiratoires et des symptômes d'asthme nocturne.

Améliorer la santé dentaire

Il a été prouvé que la respiration buccale provoque des caries dentaires, des maladies des gencives et une mauvaise haleine. Il est facile de savoir si vous avez dormi la bouche ouverte car vous vous réveillerez avec une sécheresse et un mauvais goût. La salive est importante pour la digestion et aide à garder la bouche humide, propre et au pH neutre. Vous voyez donc combien il est important de garder la bouche fermée!

MYOTAPE peut vous aider à maintenir une meilleure santé dentaire, une haleine fraîche et un sourire confiant!

Réduire l'anxiété

La respiration nasale active votre système nerveux parasympathique, ce qui est un excellent moyen de réduire les sentiments d'anxiété. Il corrige également l'hyperventilation, qui provoque de faibles niveaux de dioxyde de carbone dans le sang - un déclencheur connu des crises de panique.

MYOTAPE peut vous aider à profiter d'une nuit de sommeil paisible, afin que vous vous sentiez en contrôle de votre journée, peu importe ce que la vie vous réserve.

Augmente la performance athlétique et l'endurance

Lorsque vous faites de l'exercice, la respiration détient la clé d'une performance optimale, d'un mouvement fonctionnel et d'une endurance améliorée. En rétablissant la respiration nasale à plein temps, vous ressentirez moins d'essoufflement, une meilleure force de base et moins de blessures. Vous obtiendrez également plus d'oxygène dans vos muscles, dilateriez votre nez et vos poumons et réduirez l'asthme induit par l'exercice.

Lorsque le sommeil est meilleur, les niveaux d'énergie sont plus élevés, ce qui vous permet d'atteindre plus facilement vos objectifs. Essayez MYOTAPE et réveillez-vous prêt à frapper le sol en courant.

Qui peut bénéficier de MYOTAPE ?

Enfants à partir de quatre ans et adultes.

Quel est l'avantage de la respiration nasale pendant le sommeil ?

Le corps est en fait conçu pour la respiration nasale, il est donc préférable de respirer par le nez. La respiration buccale habituelle est étonnamment courante, mais c'est une façon malsaine de respirer. Une fois que vous atteignez l'âge de 40 ans, vous êtes 6 fois plus susceptible de passer au moins une partie de votre sommeil à respirer par la bouche ouverte. Et environ 50% des enfants respirent par la bouche au moins une partie du temps. La respiration buccale vous fait inhaler plus d'air que ce dont le corps a besoin, déséquilibrant la biochimie du sang. Il s'agit d'un schéma respiratoire dysfonctionnel appelé hyperventilation chronique. Cela fait chuter les niveaux de CO₂ dans le sang et, sans un dioxyde de carbone adéquat, le corps n'est pas en mesure d'accéder à des quantités adéquates d'oxygène du sang. Lorsque vous respirez par la bouche, vous contournez également les propriétés dilatoires de l'oxyde nitrique nasal et du CO₂. Le nez devient congestionné et il devient difficile de respirer autrement que par la bouche. L'hyperventilation chronique et son alter ego nocturne, les troubles respiratoires du sommeil, sont à l'origine de nombreuses maladies physiques et mentales, de l'hypertension artérielle au trouble anxieux. Alors que la respiration nasale engage le diaphragme, ralentit et normalise le volume respiratoire, filtre et réchauffe l'air avant qu'il n'entre dans les poumons, gardant les voies respiratoires humides et protégées des irritants, des bactéries et des virus, la respiration buccale ne fait rien de tout cela. Il est temps de faire le changement!

Comment savoir si je respire par la bouche pendant mon sommeil ?

Si vous vous réveillez le matin avec une bouche sèche, une haleine malodorante ou des côtes douloureuses suite aux efforts frustrés de votre partenaire pour vous empêcher de ronfler, il est probable que votre bouche respire pendant votre sommeil. Votre qualité de sommeil et votre santé seront compromises et vous ressentirez probablement de la fatigue diurne et des problèmes de concentration et de concentration.

Pourquoi MYOTAPE ?

MYOTAPE a été spécialement conçu par l'expert en respiration Patrick McKeown afin de résoudre un problème qu'il observe quotidiennement avec ses clients. Patrick travaille avec des enfants et des adultes depuis 2002, aidant les gens à retrouver une respiration fonctionnelle, à améliorer leur santé et à améliorer leurs performances sportives et académiques. Ayant souffert d'asthme chronique, qui a eu un impact négatif sur sa qualité de vie à bien des égards, il est passionné par le partage de ses connaissances pour aider les autres. Sa perspicacité et ses recherches sur la respiration buccale chez les enfants sont motivées par le désir d'aider chaque enfant à atteindre son plein potentiel.

Comment utiliser MYOTAPE ?

Retirez le support papier de votre MYOTAPE

À l'aide de vos mains, étirez doucement le ruban d'environ 20%

Apportez vos lèvres ensemble

Placez doucement le ruban adhésif pour qu'il entoure votre bouche

La bouche de mon enfant respire pendant le sommeil. Dois-je m'inquiéter ?

Oui. On sait que la respiration buccale chez les enfants nuit au développement du visage, des voies respiratoires et des dents, et les enfants souffrant de troubles respiratoires du sommeil auront probablement des difficultés à l'école. Aucun enfant ne devrait jamais ronfler. Si vous remarquez que votre enfant respire par la bouche ouverte, pendant la journée ou la nuit, il est essentiel que vous preniez des mesures pour rétablir la respiration nasale.

Comment aider mon enfant à utiliser MYOTAPE ?

Premièrement, si votre enfant a une congestion nasale, veuillez regarder et pratiquer le programme gratuit de respiration pour enfants, disponible en ligne sur ButeykoClinic.com/buteykochildren/

MYOTAPE ne convient pas aux enfants de moins de 4 ans

Le ruban ne doit pas être utilisé si votre enfant est incapable de le retirer par lui-même

N'utilisez pas la bande si votre enfant a mal au ventre ou risque de vomir

Les enfants ne doivent utiliser MYOTAPE que sous la surveillance d'un adulte

MYOTAPE doit être porté tous les jours pendant que votre enfant est éveillé, entre 30 minutes et 2 heures. Il est particulièrement important d'utiliser MYOTAPE lorsque votre enfant est distrait, par exemple en jouant avec des jouets, en dessinant, en regardant la télévision ou en utilisant un iPad.

MYOTAPE peut également être utilisé chez les enfants de plus de quatre ans pendant le sommeil. Veuillez consulter un médecin avant d'utiliser la bande avec votre enfant pendant son sommeil.

Application du ruban:

Retirez le support papier de votre MYOTAPE

À l'aide de vos mains, étirez doucement le ruban d'environ 20%

Encouragez votre enfant à rapprocher ses lèvres

Placez doucement le ruban adhésif de manière à ce qu'il entoure la bouche de votre enfant

Y a-t-il quelqu'un qui ne devrait pas utiliser MYOTAPE ?

N'utilisez pas MYOTAPE si vous avez consommé de l'alcool ou des drogues ou pris tout type de sédatif prescrit

N'utilisez pas la bande si vous avez des nausées ou si vous vomissez

MYOTAPE ne convient pas aux enfants de moins de quatre ans

MYOTAPE ne peut pas être porté si vous avez des poils sur le visage. Afin d'adhérer à la peau, il doit être appliqué sur un visage rasé

De quoi est fait MYOTAPE ?

MYOTAPE est fabriqué à partir de coton et de colle hypoallergénique et douce pour la peau. La colle est une colle acrylique sans latex de fabrication japonaise.

Le ruban est-il agréable à porter ?

Oui. La bande est un support d'entraînement, pas une punition! L'idée derrière la légère tension élastique, qui «rappelle» à la bouche de se fermer plutôt que de sceller les lèvres,

est de rendre la respiration nasale facile et gratifiante. Nous voulons que vous voyiez les résultats de votre toute première semaine et nous voulons vous aider à rétablir des schémas respiratoires sains pour une santé à long terme. Pour cette raison, MYOTAPE est spécialement conçu pour être confortable à porter.

Puis-je encore parler avec le ruban ?

Oui. MYOTAPE permet la liberté d'ouvrir la bouche à tout moment et de communiquer efficacement tout en portant le ruban.

Le ruban s'est détachée la première fois que je l'ai utilisée. Cela signifie-t-il que cela ne fonctionne pas ?

La plupart des gens ont besoin de quelques nuits pour s'habituer à utiliser la bande. Si vous avez développé l'habitude de respirer par la bouche pendant votre sommeil, la rééducation de la respiration peut prendre un certain temps. La meilleure chose à faire est de persister avec la bande. Vous constaterez bientôt que la bande reste en place toute la nuit.

Puis-je utiliser chaque bande plus d'une fois ?

Non, chaque bandelette est à usage unique.

Combien de temps dois-je utiliser la bande ?

Afin de modifier les comportements, nous vous recommandons de porter le ruban pendant 60 à 90 nuits. Si vous utilisez MYOTAPE avec votre enfant pendant la journée, encore une fois, il faut entre 60 et 90 jours pour changer une habitude, de sorte que la bande doit être utilisée de manière constante pendant cette période si la respiration nasale doit être rétablie.

Pourquoi la bande ne colle-t-elle pas ?

Assurez-vous que la zone autour de la bouche est propre et sèche avant d'appliquer le ruban. Évitez d'utiliser un hydratant ou un baume à lèvres sur cette partie de votre visage afin que la colle douce pour la peau puisse adhérer correctement. Si vous avez des poils sur le visage, le ruban ne collera pas. Il est conçu pour adhérer à la peau.

Et si je ne ronfle pas ?

Si vous ne ronflez pas, vous trouverez toujours MYOTAPE bénéfique. En veillant à ce que votre nez respire pendant le sommeil, vous activerez le système nerveux parasympathique, ce qui déclenche la relaxation et favorise un sommeil profond. Vous bénéficierez d'un meilleur échange gazeux dans le sang, de sorte que votre corps et votre cerveau sont mieux oxygénés. Vous exploiterez l'oxyde nitrique nasal, augmentant votre immunité et régulant votre tension artérielle. Et vous éviterez de vous réveiller avec un mal de gorge, une bouche sèche, un nez bouché et une tête floue.

Et si je ne peux pas respirer par le nez ?

La respiration buccale se produit généralement parce que notre capacité à respirer par voie nasale est altérée d'une manière ou d'une autre. C'est pourquoi la congestion nasale est un symptôme de l'asthme, de la rhinite et de nombreuses autres affections courantes. Cependant, respirer par le nez permet aux vaisseaux sanguins et aux voies respiratoires de se dilater et diminue les sensations de congestion nasale et de bronchoconstriction. Si vous ne parvenez pas à respirer par les narines, le programme d'entraînement à la respiration nasale de Patrick vous apprendra à décongestionner votre nez. Cela vous

permettra de restaurer la respiration nasale pendant le repos et l'exercice physique. Cela permettra également d'établir si vous pouvez respirer confortablement par le nez pendant votre sommeil. S'il est seulement difficile de respirer par voie nasale plutôt qu'impossible, envisagez d'utiliser un dilateur nasal avec MYOTAPE jusqu'à ce que la respiration nasale soit plus facile.

Et si j'ai une barbe ou une moustache pleine ?

Malheureusement, MyoTape ne collera pas au visage si vous avez une barbe ou une moustache pleine.