

# TESTE TA RESPIRATION AVEC LE BOLT\*

(\*BODY OXYGEN LEVEL TEST)



## LE BOLT QUOI ?! ON TE DIT TOUT !

Le "Body Oxygen Level Test" ("Test du Niveau d'Oxygène Corporel") permet de mesurer notre tolérance au CO<sub>2</sub>. Le test n'est pas dangereux, mais tu peux le faire avec ton médecin ou un professionnel formé.

### COMMENT FAIRE LE TEST ?

**Ce test est à effectuer le matin au réveil, ou après avoir été repos pendant 10 minutes.**

Commence par inspirer puis expirer normalement, sans forcer, par le nez.  
Pince-toi le nez à la fin de l'expiration, sans prendre de nouvelle inspiration.

**Compte le nombre de secondes avant de sentir le besoin d'inspirer de nouveau.**

Cela peut se manifester par une contraction dans la gorge, dans les poumons ou l'abdomen.

Dès ce premier signal, stoppe le chronomètre et respire calmement de nouveau.

**Note bien qu'il ne s'agit pas d'un test d'apnée !**

L'idée n'est pas de résister aux signaux de ton corps qui manifeste le désir d'inspirer à nouveau mais de noter précisément quand ceux-ci se déclenchent.

## ALORS ? ÇA DONNE QUOI ?

### QUELS SONT TES RÉSULTATS ?

 **Si ton test BOLT est de 10 secondes**

Lorsque le score BOLT est de 10 secondes ou moins, la respiration est bruyante, irrégulière, laborieuse, sans pause naturelle entre les respirations. Toute personne avec ce type de score ressentira un besoin d'air constant, y compris au repos et en position assise.

On observera également fréquemment un moyen de compensation de respiration par la bouche et de respiration par la poitrine.

*Les cycles de respiration pourront alors s'élever de 15 à 30 par minute.*

 **Si ton test BOLT est de 20 secondes**

Lorsque le score au test est aux alentours de 20 secondes, la respiration est forte mais régulière.

On observera une pause naturelle de 1 à 2 seconde(s) à la fin de chaque expiration.

*Le nombre de respirations par minute sera généralement de 15 à 20 et celles-ci seront de taille modérée.*

## ALORS ? ÇA DONNE QUOI ?

### QUELS SONT TES RÉSULTATS ?

#### Si ton test BOLT est de 30 secondes

Lorsque le score est de 30 secondes et plus, la respiration est calme, douce, sans effort et peu perceptible à l'oreille. La pause naturelle à la fin de chaque expiration est plus importante, allant jusqu'à 4 ou 5 secondes et s'allonge à mesure que le score BOLT augmente. Le nombre total de respirations par minute au repos sera entre 10 et 15.

#### Si ton test BOLT est de 40 secondes

Lorsque le score BOLT est de 40 secondes, la respiration est totalement sans effort, calme, douce et minimaliste. À un tel score il est même difficile de percevoir les mouvements de respiration. Le nombre de respiration par minute sera environs de 6 à 10 et les pauses à la fin de chaque expiration de 4 à 5 secondes.



### POUR FAIRE SIMPLE :

**Plus le score BOLT est faible, moins il y a de concordance entre le volume respiratoire et l'activité métabolique de ton corps.  
Plus le score BOLT est proche de 40 secondes, plus il y a une harmonie entre le volume respiratoire et les besoins métaboliques liés aux mouvements musculaires !**

Et au plus la capacité respiratoire est alignée avec la production de dioxyde de carbone, au plus il sera facile de pratiquer une activité physique de plus forte intensité tout en maintenant un rythme de respiration calme et constant.

## 2 ÉTAPES POUR AMÉLIORER SON SCORE AU TEST BOLT (PARMI D'AUTRES POSSIBLES)

### 1. Stopper la déperdition de dioxyde de carbone

Respire par le nez ! Jour et nuit ! Le plus possible !  
Une bonne respiration au repos ne doit être ni visible ni audible.

### 2. Améliorer sa tolérance au dioxyde de carbone

Des exercices de rétention apnéiques (poumons vides) permettent de cultiver une bonne tolérance en CO<sub>2</sub>. C'est là un principe que l'on retrouve dans de nombreuses méthodes de rééducation respiratoire. Le corps répond alors avec une plus grande endurance à l'effort.

