

OXYGENOTHERAPIE « EWOT » EXERCICES AVEC OXYGENE

QUESTIONS / REPONSES CONCERNANT LE SYSTEME « EWOT »

A partir de quel âge peut-on pratiquer l'oxygénothérapie ?

À partir de 12 ans

Y a-t-il une contre-indication pour la pratique de l'oxygénothérapie ?

Oui, chez la femme enceinte.

Une personne asthmatique peut-elle pratiquer la méthode EWOT ?

Oui, il sera conseillé de rester à côté de la personne durant toute la séance et la personne devra marcher ou pédaler de façon très lente afin de ne pas déclencher une crise d'asthme liée à l'effort.

La durée de la première séance devra être plus courte (7 à 10 min) ensuite on pourra augmenter progressivement en fonction des capacités de la personne pour atteindre 15 min par séance.

Quel est la différence entre la méthode EWOT et l'oxygénothérapie provenant directement du concentrateur à oxygène ?

Le système EWOT :

- Ø Fourni de l'oxygène pure à 95%
- Ø Le masque plus performant (masque CPAP)
- Ø La personne pratique une activité physique légère sous surveillance de la saturation en O² et du rythme cardiaque (+- 100 battements par minute).
- Ø Le système est plus adapté aux sportifs
- Ø Ballon de 900 ou 1200 voire custom fab

Lorsque l'on est relié directement au concentrateur à oxygène :

- Ø Masque CPAP ou lunette à oxygène
- Ø La personne est au repos
- Ø Adapté à tout le monde (sauf femme enceinte)
- Ø 15 minutes de traitement

Masque Venturi (utilisation de plusieurs heures)

Ø **Comment bien choisir la buse de couleur ?**

- Ø - chez une personne sportive ou en bonne santé, utilisez la buse 50%
- Ø - chez une personne présentant des problèmes de santé, utilisez la buse 28%
- Ø - chez une personne asthmatique, utilisez la buse 23% mais attention sous surveillance !!!!

Ø Attention : ne jamais régler le concentrateur à plus de 2 litres /min

Après combien de séances peut-on ressentir les bienfaits de l'oxygénothérapie ?

Dès la 1^{ère} séance mais il est conseillé de pratiquer une cure de 4 séances dans un délai assez court afin que le résultat soit optimal. (4 jours de suite)

Y-a-t-il une fréquence minimale ou maximale ?

Non, l'oxygénothérapie peut se pratiquer tous les jours jusqu'à 2x/j.

Remarque : chez une personne vivant en ville, il est recommandé de pratiquer régulièrement l'oxygénothérapie car la qualité de l'air est médiocre en ville.

Quelle est la bonne fréquence pour un sportif ?

Il n'y a pas de minimum, le but est de garder un taux d'oxygène le plus longtemps possible à 99%.

Pour un sportif amateur, il est recommandé 1 séance par semaine. Idéalement 2 jours avant la compétition.

Pourquoi une séance dure-t-elle 15 min ?

Car c'est le temps nécessaire pour que l'organisme puisse se recharger complètement en oxygène.

Y a-t-il un risque d'accoutumance ou un danger pour la santé ?

Non, l'oxygène est primordial pour la santé.

Attention, il ne faut tout de même pas dépasser 15 min par séance lorsque la personne est en bonne santé.

L'oxygénothérapie peut-elle être considéré comme du dopage chez les sportifs ?

Non, pas du tout.

Il s'agit d'une méthode naturelle et peut-être comparé à un entraînement en montagne.

Une personne sous traitement de chimiothérapie ou radiothérapie peut-elle réaliser une séance d'oxygénothérapie.

Oui, il est conseillé de pratiquer l'oxygénothérapie en complément du traitement afin de diminuer la fatigue mais également favoriser la cicatrisation en cas de brûlures lors de la radiothérapie

Des études prouvent que les cellules cancéreuses se développent plus vite chez une personne en hypoxie (manque d'oxygène)

Les cellules cancéreuses sont sensibles à l'oxygène donc lorsque l'organisme est riche en oxygène, ces cellules se développent plus difficilement.

REMARQUES

Concernant la pratique EWOT, si la personne présente une fréquence cardiaque basse, il est recommandé que la personne fasse un petit peu d'exercice avant la séance afin d'obtenir des pulsations comprises entre 80 et 100 bpm.

Si la personne présente des antécédents médicaux, il faut limiter la durée de la 1^{ère} séance à 10 minutes.

« EWOT » Protocole recommandé

Faire un peu d'exercice si la fréquence cardiaque est basse.

30 secondes d'efforts (sprinter)

3 minutes à un rythme normal

Répéter durant 15 minutes

Domaines d'application (indications) de la EWOT:



- Ø Accélère le rétablissement après une maladie ou une blessure
- Ø Stimule l'énergie
- Ø Améliore la santé cardiovasculaire
- Ø Soutient la fonction pulmonaire / système respiratoire
- Ø Préparation à la compétition
- Ø Améliore la performance physique
- Ø Permet une récupération plus rapide après les entraînements
- Ø Améliore la vision
- Ø Améliore la capacité mentale / mémoire
- Ø Réduit l'inflammation
- Ø Aide à la perte de poids
- Ø Favorise la désintoxication