

Bandelette nasale dilatatrice externe

Accessoire esthétique ou réel levier de performance ?

Effets physiologiques :



- Traction mécanique sur les ailes du nez
 - ↓ Résistance nasale (~0,5 cmH₂O/L/s)
 - ↑ Débit d'air nasal (+10–25 %)
 - Retarde la transition vers respiration buccale (+15 %)
- Effet respiratoire **objectivable au repos** et à l'exercice modéré

Ce que ça modifie :



- Résistance inspiratoire & expiratoire
 - Schéma ventilatoire
 - Sensation subjective de dyspnée
 - Parfois légère modification du VO₂max
- ⚠ Mais surtout sur la **ventilation nasale**

Impact sur la performance ?

- ❌ Pas d'effet significatif sur VO₂max
- ❌ Pas de modification de la fréquence cardiaque
- ❌ Pas de changement de la perception d'effort
- ❌ Pas d'amélioration mesurable chez **sujets sains**



- 💡 À intensité **modérée/élevée** ➤ respiration majoritairement buccale
- La résistance nasale n'est **pas un facteur limitant majeur**

En pratique :



- **Pas recommandé** pour améliorer la performance
- **Pas d'effet** ergogène démontré
- **Ne modifie pas** l'oxygénation systémique

Peut néanmoins être utile si :



- Sensation de nez "bouché"
 - Recherche de confort respiratoire
 - Pathologie nasale légère
- **Bénéfice** surtout **subjectif**

“
Améliorer la respiration nasale ne signifie pas améliorer la performance
”

PLUS
D'INFOS

