



LES SUPERPOUVOIRS DE LA RESPIRATION

**Thomas SIMILOWSKI &
Guillaume JACQUEMONT**

En librairie 29 août 2024

LE LIVRE

*Pourquoi respirer par le nez favorise-t-il la relaxation ?
L'aromathérapie, ça marche ?
Comment faire porter sa voix ?
Peut-on développer sa force respiratoire comme son endurance sportive ?*

Dans ce livre accessible à tous, Thomas Similowski et Guillaume Jacquemont offrent un tour d'horizon des pouvoirs exceptionnels de la respiration sur notre bien-être physique et psychologique. S'appuyant sur de nombreux travaux récents en biologie, pneumologie, neurologie, sciences cognitives et psychophysiology, ils détaillent notamment l'influence clé de l'appareil respiratoire sur notre cerveau, dont l'activité est modulée en profondeur par le souffle. En praticien, le Pr Similowski n'oublie pas les 10 millions de Français qui souffrent de maladies respiratoires chroniques. Grâce à de multiples exercices, il est ainsi possible de faire de notre respiration un puissant atout.

LES AUTEURS

Thomas Similowski est professeur de pneumologie, responsable du département « Respiration, réanimation, réadaptation respiratoire, sommeil » à l'hôpital de la Pitié-Salpêtrière à Paris. Il est aussi directeur d'une unité de recherche en neurophysiologie respiratoire Inserm Sorbonne Université.

Guillaume Jacquemont est journaliste scientifique au mensuel *Cerveau&Psycho*. Centralien, il est également l'auteur de *La Science des rêves* (Flammarion, 2020).

Agnès Olivo ☎ 06 23 94 49 11
agnes.olivo@albin-michel.fr