

Les réaliser pendant +/- 3 secondes et à répéter 5 fois de suite. Ses exercices sont à réaliser au moins deux fois par jour !

Renforcement musculaire = ouverture et fermeture alaire

	Vend.	Sam	Dim.	Lundi	Mardi	Merc.	Jeudi
Serrer les sourcils, lever les sourcils (= faire de grands yeux)							
Faire un clin d'œil très accentué avec la moitié du visage							
Plissez le nez (faire le cochon)							
Aspirer les joues, gonfler les joues							
gonfler une joue et puis l'autre							
Porter les lèvres à gauche à droite							
Faire un large sourire et ensuite projeter les lèvres vers l'avant (bisous)							
Tirer la lèvre inférieure vers le bas, bouche légèrement ouverte.							

Tonification de la musculature faciale, labiale, des joues

	Vend.	Samedi	Dim.	Lundi	Mardi	Merc.	Jeudi
Mouvement d'ouverture et de fermeture des mâchoires en sentant la contraction des masséters (petites boules)							
Gonfler des ballons							
Résister à la pression vers l'extérieur d'une petite cuillère.							
Gonfler fortement les joues et résister une pression extérieure sur celle-ci							
Bouton entre les lèvres et les dents : résister à la pression vers l'extérieur							
Massage de la lèvre supérieure par la lèvre inférieure (12 fois de suite)							
Serrer les lèvres et les dé-serrer tout doucement							
Rentrer les lèvres et les projeter tout doucement vers l'avant (bisous)							
Faire un visage triste (abaisser les commissures labiales)							
Bouche légèrement ouverte, abaisser la lèvre supérieure sur les dents							

Mobilisation linguale et position correcte de repos lingual.

RAPPEL : Position correcte de la langue au repos : **La langue est contenue dans les arcades dentaires, sa face dorsale est en contact avec la voûte palatine et le voile du palais, la pointe s'appose en arrière des incisives supérieures, au niveau du palais dur.**

	Vend.	Samedi	Dim.	Lundi	Mardi	Merc.	Jeudi
Placer la pointe de la langue sur la p.p.a. et ouvrir de plus en plus les mâchoires							
Mâchoires ouvertes, pointe de la langue sur la p.p.a. Tenir un élastique relié à un fil. Exercer quelques tractions, l'élastique ne doit pas bouger et la langue non plus.							
Même exercice mais avec les mâchoires fermées. Maintenir cet exercice 5 min (respiration nasale obligée)							

Respiration costo- abdominale

	Vend.	Samedi	Dim.	Lundi	Mardi	Merc.	Jeudi
Inspirer fortement par le nez et expirer tout l'air par la bouche ! les épaules ne se lèvent pas !							
Idem mais lors de l'expiration émettre un « ch » continu							
Idem mais lors de l'expiration émettre des « ch » consécutifs							
Sans inspiration, expirer tout l'air au maximum							

Education à la respiration nasale.

	Vend.	Samedi	Dim.	Lundi	Mardi	Merc.	Jeudi
Inspirer et expirer par la même narine (avec une alternance gauche/droite)							
Inspirer par une narine et expirer par l'autre (en changeant à chaque respiration)							
Souffler dans une paille par une narine pour faire des bulles dans un verre d'eau (en alternant)							

Pour l'automatisation de la respiration nasale:

- **placer un objet (anneau, pièce...) entre les lèvres, la maintenir lors d'activités calmes (télévision, lecture, devoir...)**
- **muser des chansons**
- **moyens mnémotechniques**