

Transcription du film *Contrôle volontaire de la respiration. Une plongée dans l'apnée*

© Inserm/La Jolie Prod, 2025

Séquence 1

Image : à l'extérieur, devant un bâtiment moderne, un homme s'assied sur une chaise.

Musique : dynamique.

Texte 1 : PROJETS EXPLORATOIRES

Texte 2 : PROJET Contrôle volontaire de la respiration. Une plongée dans l'apnée.
150 000 €

Texte 3 : Clément MENUET. Chercheur principal - Institut de neurobiologie de la Méditerranée (U1249) Inserm

Image : Clément Menuet parle face caméra en alternance avec des images de personnes inspirant profondément, méditant, en plongée sous-marine

Musique : douce

Clément Menuet : « La respiration est la seule fonction physiologique vitale que l'on peut contrôler volontairement. Mais on ne sait pas comment ça marche. Pourtant, c'est grâce au contrôle volontaire de la respiration que l'on peut se relaxer, méditer, et même baisser son rythme cardiaque. Et le contrôle volontaire ultime de la respiration, c'est l'apnée. On va donc essayer de découvrir comment, quel neurone dans le cerveau peut faire une apnée volontaire, pour ouvrir la porte vers une meilleure compréhension du contrôle volontaire de la respiration. »

Texte : IMPACT

Clément Menuet : « Cela va permettre d'ouvrir la porte vers des approches thérapeutiques dans les troubles anxieux. »

Générique

Image : logos France 2030 et Inserm

Texte : Impact Santé est un programme de recherche piloté par l'Inserm dans le cadre de France 2030. En 2024 et 2025, le programme a financé 6 projets exploratoires.

Le projet Contrôle volontaire de la respiration. Une plongée dans l'apnée.

- Clément Menuet, chercheur principal (Institut de neurobiologie de la Méditerranée (U1249) – Inserm)

- Christian Gestreau (Institut de neurobiologie de la Méditerranée (U1249) – Université Aix-Marseille)