

# PROTECTION RESPIRATOIRE

## Les 6 exercices du test d'ajustement

### DURÉE

→ 1 minute  
par exercice

### CONSIGNES

- **Respirer** toujours par la bouche
- **Sortir** légèrement la langue
- **Inform**er l'ajusteur si vous détectez le goût de la solution

- 1 Respirer normalement.
- 2 Respirer profondément et régulièrement.
- 3 Tourner la tête de gauche à droite **lentement** sans toucher les épaules avec le respirateur :  
→ effectuer une pause de chaque côté et inspirer.
- 4 Hocher la tête de bas en haut (hauteur d'une horloge murale) **lentement** sans toucher la poitrine avec le respirateur :  
→ effectuer une pause en fin de mouvement et inspirer.
- 5 Lire à **haute voix** le texte ci-dessous :  
→ « Lorsque la lumière du soleil traverse les gouttelettes de pluie flottant dans l'air, celles-ci donnent naissance à un arc-en-ciel. La séparation de la lumière blanche en une infinité de couleurs magnifiques entraîne la formation d'un arc allongé, au sommet très élevé et aux extrémités plongeant dans l'horizon. Selon la légende, il y aurait, à une extrémité, une marmite d'or en fusion. Lorsqu'une personne tente d'atteindre l'impossible, on dit qu'elle cherche la marmite d'or au bout de l'arc-en-ciel. »
- 6 Respirer normalement.

