

Conseils en cas d'essoufflement

Qu'est-ce qui cause l'essoufflement?

L'essoufflement est une conséquence d'une diminution de la capacité respiratoire. Celle-ci peut avoir des origines diverses : être liée à la maladie elle-même, être un effet secondaire des traitements ou résulter d'affections transitoires.

L'essoufflement est souvent décrit comme une impression de manque d'air ou d'oppression. Il peut entraîner un réel inconfort chez la personne concernée, ainsi que chez son entourage qui se sent souvent démuni.

La perception de l'essoufflement est subjective: elle peut varier d'une personne à l'autre, évoluer au cours du temps et même être ressentie différemment par une même personne à certains moments de la journée. Souvent, ce symptôme se manifeste dans des circonstances peu spécifiques: à l'effort ou au repos, en position assise, debout ou couché.

Par l'influence qu'il a sur l'activité physique, l'alimentation et le sommeil, l'essoufflement peut perturber la vie quotidienne. Il peut aussi être à l'origine d'émotions telles que l'anxiété ou l'agitation et augmenter la sensation de douleur. Inversement, douleur et anxiété peuvent accentuer la sensation d'essoufflement.

Que faut-il faire?

Plusieurs mesures permettent de traiter l'essoufflement:

- les traitements spécifiques dirigés contre la ou les causes de l'essoufflement: traitement de l'anémie, évacuation du liquide accumulé autour du poumon ou du coeur, traitement par voie endoscopique d'une obstruction au niveau des bronches, traitements médicamenteux tels qu'antibiotiques, broncho-dilatateurs, corticoïdes, ou certains médicaments anti-douleur à base de morphine qui peuvent aussi aider à soulager l'essoufflement
- les mesures de soutien comme l'oxygénothérapie, l'adaptation des habitudes de vie, les exercices de respiration et/ou les exercices de relaxation qui ont pour but de diminuer l'inconfort du symptôme lorsqu'il se présente

L'essoufflement peut être particulièrement invalidant et générer de l'anxiété. L'équipe soignante cherche à en identifier avec vous les causes et les conséquences afin de trouver les meilleures stratégies pour y faire face.

Conseils généraux pour prévenir et gérer l'essoufflement

Privilégiez les environnements tempérés, bien aérés et non secs:

- placez-vous de préférence à proximité d'une ouverture sur l'extérieur, une fenêtre, une porte, un balcon, utilisez un ventilateur ou un humidificateur d'air au besoin
- pensez à vous rafraîchir régulièrement le visage, au besoin, utilisez des brumisateurs
- évitez au maximum l'exposition à un environnement enfumé ou pollué
- si vous fumez, essayez de limiter votre consommation de tabac, voire de la stopper (en cas de besoin, votre équipe soignante peut vous renseigner sur les soutiens spécialisés)

Adaptez vos activités quotidiennes selon l'intensité de l'essoufflement:

- si la prise alimentaire augmente votre essoufflement, modifiez la texture des aliments (hachez-les ou mixez-les)
- adaptez le rythme de vos occupations afin de limiter l'essoufflement, tout en gardant un minimum d'activité pour éviter un affaiblissement musculaire ou un isolement social
- identifiez les facteurs qui déclenchent ou favorisent l'essoufflement, et les moyens d'éviter de vous y exposer

Identifiez les positions les plus confortables pour respirer de façon optimale:

- à titre préventif, utilisez un ou plusieurs oreillers pour vous positionner de façon confortable et stable lorsque vous êtes en position allongée, essayez la position semi-assise dans le lit
- lorsque le symptôme se présente, choisissez selon ce qui vous est le plus confortable: soit la position assise (légèrement penché-e vers l'avant, laissez reposer vos bras sur les accoudoirs ou sur vos genoux), soit la position debout (légèrement incliné-e vers l'avant, prenez appui sur un mur, une table, un meuble ou une canne)

Comment contrôler la respiration en cas d'essoufflement?

- arrêtez-vous et prenez la position qui vous est confortable
- essayez de vous détendre
- laissez tomber votre tête
- relâchez vos épaules
- inspirez puis expirez par la bouche
- inspirez et expirez de plus en plus lentement jusqu'à ce que vous vous sentiez soulagé-e

Exercices respiratoires

Ces exercices ont pour but de prévenir les crises d'essoufflement et de les maîtriser lorsqu'elles se présentent. Si vous ressentez un inconfort en les pratiquant, interrompez-vous brièvement, puis recommencez tranquillement.

Il est préférable de faire les exercices:

- au moins 1 heure après avoir mangé
- les yeux fermés
- installé en position confortable, si possible allongé sur le dos, les genoux légèrement fléchis et posés sur un coussin, afin de relâcher la musculature abdominale dans des conditions qui favorisent un état de bien-être (atmosphère apaisante, musique douce, etc.)

Exercice de respiration diaphragmatique:

Pour cet exercice, c'est votre ventre qui bouge et non votre cage thoracique. Répétez-le autant de fois que nécessaire jusqu'à ce que votre respiration s'améliore. L'inspiration et l'expiration se font sans forcer et à un rythme régulier.

- placez une main au centre de votre poitrine
- placez l'autre main sur votre ventre, juste au-dessus de la taille. Imaginez que votre ventre est un ballon
- inspirez lentement et profondément par le nez jusqu'à ce que le ballon soit pleinement gonflé; en se gonflant, votre ventre soulève la main posée sur l'abdomen ; la main posée sur la poitrine ne bouge pas ou très peu
- si vous le pouvez, retenez votre souffle pendant 5 secondes
- expirez lentement par la bouche jusqu'à ce que le ballon se dégonfle; vos poumons se vident; la main sur le ventre descend, celle sur la poitrine ne bouge pas ou très peu

Exercice de respiration avec les lèvres pincées:

- relâchez les muscles du cou et les épaules
- inspirez lentement par le nez en comptant jusqu'à 2
- gardez la bouche fermée, en pinçant vos lèvres comme pour siffler ou éteindre une bougie
- expirez doucement à travers vos lèvres pincées en comptant jusqu'à 4 (2 fois plus lentement que l'inspiration); laissez s'échapper l'air naturellement, ne forcez pas l'expiration
- Continuez jusqu'à ce que l'essoufflement disparaisse.

La pratique d'activités telles que la relaxation, la méditation, la sophrologie, la visualisation positive ou l'hypnose peuvent permettre aussi d'agir favorablement sur l'inconfort lié aux difficultés respiratoires. Les techniques de relaxation améliorent en effet la capacité fonctionnelle et les échanges gazeux, en harmonisant la fréquence et les cycles respiratoires.

Contacts

Réception du Service d'oncologie médicale

Lu-Ve 8h-17h

+41 21 314 01 55

Urgences nuit, week-end et jour férié

+41 21 314 11 11

Demandez l'oncologue de garde