

Je suis essoufflé... Comment retrouver mon souffle ?

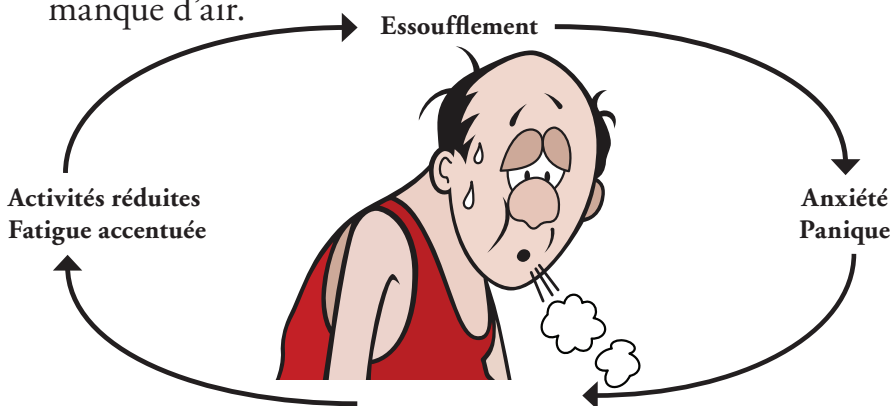


Introduction

Éprouver de la difficulté à respirer est l'un des symptômes associés au cancer pulmonaire. Cette sensation désagréable génère fréquemment de l'anxiété, ce qui contribue généralement à aggraver le malaise. Ce document aborde le cycle de l'anxiété/essoufflement. Il présente aussi des positions et des techniques facilitant la respiration. Si vous ressentez un manque d'air, que vous avez l'impression d'avoir le souffle court ou d'étouffer, parlez à un professionnel de la santé ou communiquez avec votre infirmière pivot.

Le cycle de l'anxiété-essoufflement

Chez la majorité des personnes, la sensation de manquer d'air favorise le développement d'une anxiété. Cet état d'anxiété peut conduire à une difficulté à respirer de plus en plus marquée, à un tel point, qu'une crise de dyspnée aiguë peut survenir. La dyspnée est un terme médical désignant la sensation éprouvée par les personnes d'un manque d'air.



Pour être capable de briser ce cycle, identifiez dans un premier temps, vos craintes et vos préoccupations. Travaillez à les réduire en modifiant ce qui peut être changé s'il le faut ou consulter une personne de bon conseil. Pratiquez régulièrement des techniques de relaxation telle que l'imagerie mentale (utilisation d'une image qui aide à la détente, comme s'imaginer sur le bord de la mer) ou la technique de respiration diaphragmatique (voir la section plus loin). Les groupes d'entraide offrent souvent des cours de relaxation (OMPAC, Société canadienne du cancer).

Vous êtes essoufflé

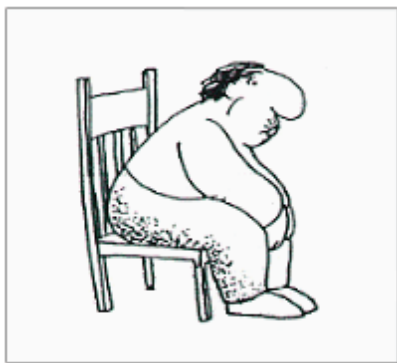
Positions

Prenez le temps de vous arrêter. Adoptez une position confortable tout en détendant la tête et les épaules. Voici quelques exemples de position qui améliorent la respiration :

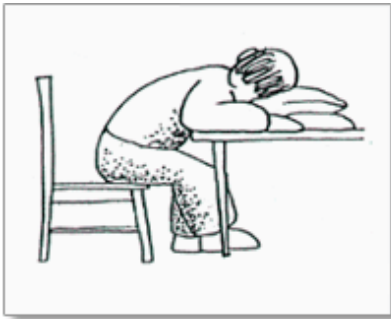
1. La position assise

a) Asseyez-vous et adossez-vous bien à votre chaise.

Laissez votre tête et vos épaules penchées vers l'avant et vers le bas. Déposez vos mains (paumes vers le haut) et vos bras sur vos cuisses. Ne vous appuyez pas sur vos mains. Vos pieds sont au sol ; vos genoux, légèrement ouverts. Suivez les étapes ci-dessus jusqu'à ce que votre respiration soit normale.

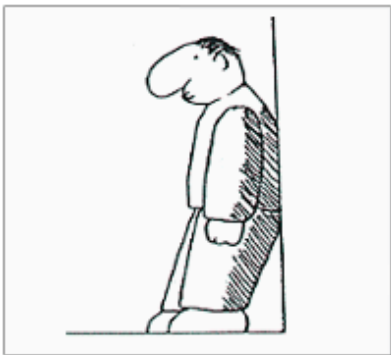


- b) Asseyez-vous sur une chaise en position relâchée. Adoptez une position confortable. Placez vos mains sur votre ventre ou sur une table (tel qu'illustré) et penchez-vous légèrement vers l'avant. N'oubliez pas de bien garder vos pieds au sol et d'écarter légèrement vos genoux.



2. La position debout

Appuyez bien votre dos contre le mur ou un poteau, détendez vos épaules et votre tête. Les jambes doivent être à une légère distance du mur et légèrement écartées.

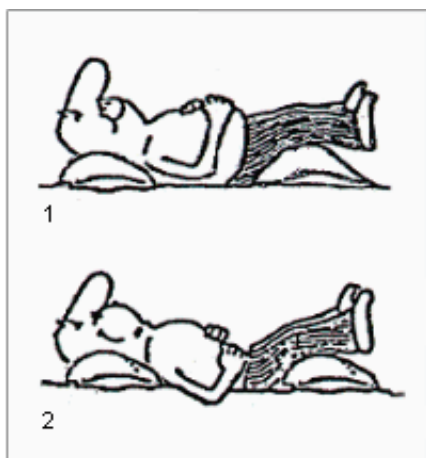


Respirations

Il existe deux types de respiration que vous pouvez faire lorsque le souffle vous semble court. Ces techniques peuvent vous aider à retrouver votre souffle.

1. La respiration diaphragmatique

Posez une main sur le thorax et l'autre au bas de l'abdomen. Inspirez lentement par le nez. Vous devriez sentir le ventre se gonfler. Ensuite, expirez lentement, votre ventre se dégonflera. La main sur le thorax ne devrait pas bouger.



2. La respiration à lèvres pincées

Inspirez lentement par le nez en 1 temps. Pincez vos lèvres comme pour siffler.

Expirez doucement à travers vos lèvres pincées, en 2 temps (2 fois plus lentement que l'inspiration). Laissez l'air s'échapper naturellement; ne forcez pas l'expiration. Continuez jusqu'à ce que l'essoufflement disparaisse.

Important

Si la respiration demeure très difficile, n'hésitez pas à contacter votre infirmière pivot ou présentez-vous à l'urgence.

En conclusion

L'essoufflement est un symptôme qui peut affecter vos activités quotidiennes. Les positions et techniques de respiration apprises et développées dans ce document peuvent vous aider à mieux contrôler votre respiration. Il est également important d'identifier les sources à l'origine de l'anxiété afin de mieux la contrôler. N'hésitez pas à discuter de vos symptômes avec un professionnel de la santé pour être mieux informé.

Références

1. Association pulmonaire du Canada. MPOC. Technique de respiration. [Page consultée le 1 octobre 2009.] Adresse : http://www.poumon.ca/diseases-maladies/copdmpoc/breathing-respiration/index_f.php#position www.livingwellwithcopd.com
2. Barnett, M. (2008). Management of end stage chronic obstructive pulmonary disease. *British Journal of Nursing*, 17(22), 1390-1394.
3. Cox, C. (2002). Non-pharmacological treatment of breathlessness. *Nursing Standard*, 16(24), 33-35.
4. Descôteaux, N., Labbé, G., Noël, K. (2004). Programme de mobilisation en pneumologie. Présentation PowerPoint de la formation du 20 octobre à l' HMR.
5. Stents, B. (2001). A non-pharmacological approach to managing breathlessness. *NT Plus*, 97(34), 57-58.

Les images et la description des exercices ont été reproduites avec autorisation. Extrait du site web de l'Association pulmonaire du Canada, www.poumon.ca.

Document développé par :

Huyen Vy Dang, Inf., dans le cadre du cours PAL 6112,
Université de Montréal.

Sous la supervision de :

Caroline Provencher, CCSI oncologie
Chantal Leblanc, infirmière pivot pour les cancers
pulmonaires, mars, 2009.

Document révisé par :

Nicole Tremblay, CCSI, oncologie
Dr. Daniel Bélanger
Dr. Dominique Dion
Dr. Alain Beaupré
Nathalie Larivière, CCSI médecine
Manon Coulombe, infirmière pivot en soins palliatifs

Hôpital Maisonneuve-Rosemont

Adresse postale

5415, boul. de l'Assomption
Montréal QC H1T 2M4
Téléphone : (514) 252-3400
www.maisonneuve-rosemont.org

Tous droits réservés
© HMR, Programme clientèle d'oncologie, 2010

CP-ONC-021