



# DEMANDEZ À L'ÉDUCATEUR ACTIONNAIR<sup>MD</sup>

## Je suis souvent essoufflé. Comment puis-je contrer l'essoufflement?

L'essoufflement – aussi appelé « souffle court » ou « dyspnée » – est l'un des principaux symptômes de la MPOC.

Plusieurs facteurs peuvent influencer l'essoufflement. Une bonne alimentation, un sommeil adéquat, le contrôle de l'anxiété, l'activité physique régulière et un environnement sain aident les muscles respiratoires, ce qui contribue à réduire l'essoufflement. Rire, tousser et parler sont des activités qui modifient le rythme de la respiration et qui peuvent entraîner un essoufflement. Des maladies comme une infection thoracique peuvent aussi causer l'essoufflement.

Certaines personnes atteintes de MPOC s'essoufflent au moindre effort et manquent de souffle presque constamment. D'autres ne sont essoufflées que lorsqu'elles marchent ou font de l'exercice. Parfois, une personne peut devenir essoufflée simplement en se préoccupant de sa respiration.

L'essoufflement qui résulte de l'effort est inconfortable mais, il n'est pas néfaste ou dangereux en soi. Toutefois, si vous avez de nouveaux symptômes ou si vos symptômes s'aggravent, consultez votre médecin.

Si votre MPOC est modérément avancée, il est possible que vous n'arriviez pas à vous débarrasser complètement de votre essoufflement. Mais il existe certains moyens qui peuvent vous aider. La première étape? Apprenez des techniques de contrôle de la respiration pour aider vos poumons et vos muscles respiratoires à travailler plus efficacement.

### 1. Apprenez des techniques de respiration

Tout le monde sait instinctivement comment respirer, n'est-ce pas? Si vous êtes atteint de MPOC, vous pourriez avoir avantage à apprendre quelques nouvelles techniques de respiration.

Deux techniques utiles sont :

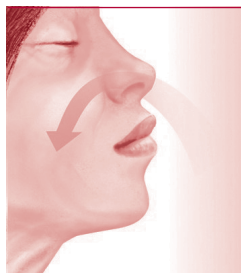
- la respiration avec les lèvres pincées;
- la respiration diaphragmatique.

Avant de commencer, demandez à votre médecin si l'une de ces techniques pourrait vous aider et si un changement de médicaments ou de dose est nécessaire. Vous pourriez également demander à un physiothérapeute ou à un éducateur certifié dans le domaine respiratoire de vous faire la démonstration de ces techniques afin de vous assurer de les pratiquer correctement.

#### Respiration avec les lèvres pincées

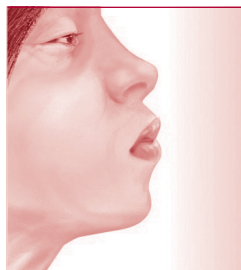
Avec la MPOC, les voies respiratoires ont tendance à se refermer avant la fin de l'expiration. Si vous ne pouvez pas faire sortir le « vieil » air, il est ensuite difficile d'inspirer profondément de l'air frais, riche en oxygène. Voilà pourquoi vous êtes essoufflé. La respiration avec les lèvres pincées aide à garder les voies respiratoires ouvertes facilitant l'expulsion de l'air vicié. Elle aide aussi à ralentir votre respiration, surtout si vous faites un effort qui exige un plus grand apport d'oxygène comme soulever un objet, se pencher ou marcher.

## Respiration avec les lèvres pincées



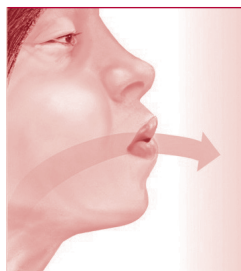
### PREMIÈRE ÉTAPE

En gardant votre bouche fermée, inspirez une quantité normale d'air par le nez.



### DEUXIÈME ÉTAPE

Pincez vos lèvres comme si vous vouliez siffler ou faire vaciller doucement la flamme d'une chandelle.



### TROISIÈME ÉTAPE

En gardant vos lèvres pincées, expirez lentement par la bouche. Ne vous épuisez pas à expirer

**Essayez de rendre votre expiration deux fois plus longue que votre inspiration. Truc: Il peut être utile de compter jusqu'à deux en inspirant et jusqu'à quatre en expirant.**

**La respiration avec les lèvres pincées n'est pas compliquée. Vous la pratiquez peut-être déjà sans vous en rendre compte.**

Vous pouvez utiliser cette technique de respiration lors d'activités qui causent de l'essoufflement, comme marcher ou monter un escalier, ou si vous commencez à paniquer ou à devenir essoufflé pour ainsi éviter de perdre le contrôle de votre respiration. La clé est de vous exercer pendant que vous êtes détendu pour que la technique s'enclenche naturellement dès que vous commencez à être essoufflé.

## Respiration diaphragmatique

Le diaphragme est le muscle principal de la respiration. Situé à la base de la poitrine, il sépare les poumons du reste de l'abdomen. Apprendre à utiliser plus efficacement ce muscle pourrait vous aider à contrôler votre essoufflement. Si vous avez déjà vu un bébé dormir, vous savez ce

qu'est la respiration diaphragmatique (les bébés et les jeunes enfants respirent naturellement « par le ventre »). Les adultes ont, toutefois, besoin d'un peu plus de pratique pour maîtriser la technique:

- PREMIÈRE ÉTAPE Relaxe. Commencez par détendre vos épaules. Asseyez-vous confortablement dans une chaise de repos.
- DEUXIÈME ÉTAPE Déposez délicatement vos mains sur votre abdomen.
- TROISIÈME ÉTAPE Inspirez lentement par le nez. Vous sentirez votre ventre se gonfler sous vos mains.
- QUATRIÈME ÉTAPE Expirez lentement par la bouche, avec les lèvres pincées. Votre ventre devrait rentrer vers l'intérieur.



## 2. Contrôlez la respiration rapide

Lorsque vous êtes essoufflé, vous commencez automatiquement à respirer plus vite, ce qui pourrait vous faire paniquer. La panique peut vous faire perdre le contrôle de votre respiration. Comment briser ce cercle vicieux?

- Arrêtez-vous et prenez une position confortable (voir les suggestions ci-dessous).
- Inspirez par la bouche.
- Expirez par la bouche.
- Inspirez et expirez aussi rapidement qu'il le faut.
- Commencez à expirer plus lentement, mais sans forcer. Pratiquez la respiration avec les lèvres pincées si cela vous aide.
- Commencez à ralentir votre respiration.
- Commencez à inspirer par le nez.
- Une fois votre respiration contrôlée, commencez à pratiquer la respiration diaphragmatique (mais seulement si vous savez qu'elle vous aide).
- Une fois que vous vous sentez moins essoufflé, restez dans la même position et continuez à respirer avec les lèvres pincées pendant cinq minutes ou jusqu'à ce que vous sentiez que votre respiration est sous contrôle.

## 3. Adoptez une position adéquate

Une bonne position peut aider à réduire l'essoufflement. Par exemple, le fait de se pencher légèrement vers l'avant atténue la pression sur le diaphragme, ce qui lui permet de bouger

plus facilement. Des bras, des épaules et un cou détendus font reposer d'autres muscles qui aident la respiration. En revanche, des muscles tendus vous gardent en état de stress et d'anxiété. Lorsque vous tentez de reprendre le contrôle de votre respiration, adoptez l'une des positions suivantes :

### Position assise

- Placez vos deux pieds au sol.
- Penchez votre tête et vos épaules légèrement vers l'avant.
- Posez vos bras sur vos genoux, ou sur une table ou une chaise.
- Gardez vos bras détendus. Pousser ou serrer la table entraînera une surcharge de travail pour vos plus petits muscles respiratoires. (Truc : Poser vos mains, paumes vers le haut, pourrait vous empêcher de contracter les muscles de vos bras.)



### Position debout

- Adossez-vous à un mur, un poteau, une chaise ou un comptoir.
- Placez vos pieds à une distance confortable du mur puis, écartez-les légèrement.
- Détendez-vous et penchez votre tête et vos épaules légèrement vers l'avant.
- Posez vos mains sur vos cuisses ou sur un meuble : ne mettez pas de poids sur vos bras.



## 4. Tenez-vous droit

Une mauvaise posture peut rendre la respiration difficile. Le fait d'être debout ou assis avec le dos arrondi ou les épaules recourbées empêche l'expansion complète de la poitrine. Concentrez-vous à garder votre colonne droite (en maintenant toutefois la courbe naturelle au bas du dos) ce qui vous donnera plus d'espace pour respirer. De plus, détendre les épaules (sans toutefois les crispier vers l'avant) aide à reposer les muscles respiratoires.

## 5. Faites de l'exercice contrôlé

Plusieurs personnes atteintes de MPOC trouvent difficile de faire de l'exercice. Certaines évitent même des activités quotidiennes pour ne pas s'essouffler. Cette stratégie est cependant vouée à l'échec. Moins vous êtes actif, plus vos muscles s'affaiblissent et vous devrez ensuite travailler plus

fort pour accomplir des tâches quotidiennes comme transporter un sac d'épicerie ou faire quelques pas. Le fait de demeurer aussi actif que possible peut aider à briser ce « cercle vicieux » de l'essoufflement. Un programme d'exercice spécialement conçu et adapté à vos besoins et capacités, préparé par un physiothérapeute, peut aussi être utile. Pour plus d'information, consultez les feuillets de l'Association pulmonaire sur **l'exercice physique** et la **Réadaptation respiratoire**, ou communiquez avec votre bureau local de l'Association pulmonaire.

## 6. Planifiez votre dépense d'énergie

Apprendre à planifier votre dépense d'énergie peut aussi vous aider à contrôler votre essoufflement. Doser et planifier vos activités, tout comme réorganiser votre maison, vous permettront d'accomplir vos tâches sans essoufflement. Vous asseoir pour vous habiller, laisser sécher la vaisselle à l'air et utiliser moins souvent l'escalier sont des façons simples d'épargner de l'énergie. Pour plus de conseils sur la « conservation de l'énergie », voir le feuillet de l'Association pulmonaire sur **La gestion de l'énergie**.

## 7. Diminuez l'anxiété

Le stress émotionnel peut faire accélérer la respiration, ce qui peut causer l'essoufflement. Comment composer avec l'anxiété? Voici quelques idées :

- Planifiez à l'avance, pour éviter les situations de stress.
- Faites-vous un plan pour les situations que vous ne pouvez éviter mais qui pourraient vous essouffler. Par exemple, si vous prenez l'avion, demandez un fauteuil roulant pour ne pas vous épuiser à marcher d'un bout à l'autre de l'aéroport.
- Si vous commencez à ressentir de l'anxiété, asseyez-vous et rassemblez vos idées. Pratiquez la respiration avec les lèvres pincées. Souvenez-vous de la dernière fois que vous avez réussi à calmer votre essoufflement en respirant et en relaxant. Restez assis quelques minutes, le temps de vous calmer.
- Parlez de vos angoisses avec votre famille et vos amis. Si vos proches connaissent vos déclencheurs émotionnels, ils pourront vous aider à y faire face.
- Envisagez d'utiliser une marchette dans des situations qui vous essoufflent, comme une longue marche au centre commercial, par exemple.
- Envisagez une thérapie contre l'anxiété. Consultez votre médecin pour connaître les options qui s'offrent à vous.
- Détendez-vous et rappelez-vous que la plupart des choses peuvent attendre. Vous n'avez pas besoin de tout faire en une seule journée et vous pouvez demander de l'aide.

**Si j'apprends à contrôler ma respiration,  
dois-je continuer de prendre mes  
médicaments?**

Oui! Continuez de prendre tous vos médicaments tels que prescrits par votre médecin, même si vous sentez que vous contrôlez mieux votre respiration.

**L'oxygène aidera-t-il à contrôler  
mon essoufflement?**

L'oxygénothérapie n'est pas une panacée. Elle n'est utile que si vous avez un taux extrêmement faible d'oxygène dans votre sang (hypoxémie). Si votre médecin croit que vous pourriez faire de l'hypoxémie, il vous fera passer un test pour mesurer la quantité d'oxygène dans votre sang. Pour plus d'information sur l'oxygénothérapie, consultez le feuillet de l'Association pulmonaire intitulé **Ai-je besoin d'oxygénothérapie?**

**N'oubliez pas :  
vous pouvez  
y arriver!**



*Toutes les illustrations, outre celle de l'éducateur, sont utilisées avec l'autorisation du programme d'éducation à l'autogestion **Mieux vivre avec une MPOC** - un plan d'action pour la vie.*

---

Obtenez l'information et le soutien dont vous avez besoin, en communiquant avec l'un de nos **éducateurs ActionAir sur la MPOC.**

Composez le **1-866-717-MPOC (6762)** ou consultez nos pages sur Internet à **[www.lung.ca/actionair](http://www.lung.ca/actionair)**.

---

**ACTIONAIR**<sup>MD</sup>