



Hyperventilation

De quoi s'agit-il ?

La respiration se fait toute seule, c'est un mécanisme automatique et inconscient. Nous inspirons de l'oxygène (O₂) et nous expirons du gaz carbonique (CO₂).

La respiration s'adapte à ce que nous faisons :

- une respiration calme au repos et pendant le sommeil ;
- une respiration plus rapide et plus profonde à l'effort.

Si vous respirez trop vite ou trop profondément alors que votre corps n'en a pas besoin, on parle d'un schéma respiratoire perturbé. Il existe 2 types de schémas respiratoires perturbés :

- une respiration excessive, appelée 'hyperventilation' ;
- une respiration perturbée, incorrecte, qui ne fonctionne pas correctement, appelée 'respiration dysfonctionnelle', qui est plus large que seulement l'hyperventilation.

Hyperventilation avec ou sans crise de panique

L'hyperventilation n'est pas une maladie, mais un symptôme.

L'hyperventilation peut avoir plusieurs causes :

- un effort ;
- être tendu ou angoissé (anxieux) ;
- de la fièvre ;
- une maladie telle que :
 - de l'asthme ;

- une pneumonie ;
- un caillot de sang dans les poumons (embolie pulmonaire) ;
- de l'anémie ;
- une lésion cérébrale ;
- ...

L'angoisse (anxiété) et la crise de panique sont des causes fréquentes d'hyperventilation soudaine.

Les tensions et l'anxiété peuvent provoquer des changements physiques :

- le corps produit une hormone de stress (l'adrénaline), il se prépare à réagir rapidement à un éventuel danger ;
- le cœur bat plus vite ;
- on commence à hyperventiler, ce qui entraîne souvent encore plus d'anxiété.

Respiration perturbée (respiration dysfonctionnelle)

Des tensions et un stress de longue durée peuvent progressivement vous amener à respirer de manière incorrecte. Souvent, vous ne vous en rendez pas compte immédiatement.

Si votre respiration est perturbée :

- votre corps a constamment le sentiment de devoir être en alerte ;
- votre système nerveux, sous l'influence de l'adrénaline, peut devenir hyperactif ;

vous avez l'impression que votre corps, même au repos, est en train de faire des efforts. Ce qui, bien sûr, vous fatigue.

Comment reconnaître un schéma respiratoire perturbé ?

Hyperventilation

Hyperventiler signifie 'trop respirer'. Vous respirez trop rapidement, trop profondément, ce qui vous donne la sensation d'être essoufflé.

L'hyperventilation et la crise de panique se produisent souvent ensemble. Elles peuvent provoquer les plaintes suivantes :

- vous sentez votre cœur battre (palpitations) ;
- votre cœur bat vite ;
- vous avez l'impression d'être agité ;
- vous ressentez
 - une douleur ou une pression sur la poitrine ;
 - des fourmillements au visage, aux mains ou aux pieds ;
- vous avez la tête légère ou des vertiges ;
- vous êtes essoufflé ;
- vous avez la bouche sèche ;
- vous ne voyez pas bien, c'est flou ;
- vous tremblez ;
- vous transpirez.

Ces symptômes vous inquiètent et causent de l'anxiété. Du coup, vous respirez encore plus vite et plus profondément, ce qui aggrave les symptômes.

Respiration perturbée (respiration dysfonctionnelle)

Les signaux suivants peuvent indiquer une respiration incorrecte :

- un sentiment de malaise ou de tension qui dure ;
- paniquer rapidement, alors qu'il n'y a pas de réelle raison de paniquer ;

- respirer principalement par la poitrine (respiration haute) et respirer peu par le ventre ;
- respirer plus vite que d'habitude (plus de 12 à 16 fois par minute) ;
- un cœur qui bat vite au repos ;
- des muscles contractés dans les épaules, le cou et le dos, à cause de tensions ;
- une sensation d'oppression dans la poitrine ou la gorge.

Une respiration perturbée persistante peut également provoquer les symptômes suivants :

- mal de tête ;
- bâillements et soupirs fréquents ;
- anxiété et/ou crises de panique ;
- crampes musculaires et tremblements ;
- faiblesse générale ;
- problèmes de concentration ;
- fatigue ;
- plaintes digestives sans qu'on en trouve la cause.

Comment le diagnostic est-il posé ?

Pour savoir si vous avez une respiration perturbée, votre médecin vous pose quelques questions :

- Que ressentez-vous ?
- Quand apparaissent vos symptômes exactement ?
- Qu'est-ce qui, selon vous, pourrait déclencher vos symptômes ?
- Souffrez-vous de stress, de tension ou d'angoisse (anxiété) ?

Il vous examine également à la recherche d'une cause physique à vos symptômes.

Parfois, des examens sont nécessaires :

- un test d'hyperventilation pour déterminer si l'hyperventilation joue un rôle dans vos plaintes ;
- un électrocardiogramme (ECG) pour détecter un manque d'oxygène au niveau du cœur ou des arythmies ;
- une prise de sang pour rechercher une anémie, une glande thyroïde qui fonctionne trop (hyperthyroïdie), une inflammation du foie ou du pancréas, un caillot sanguin dans les poumons (embolie pulmonaire),
- une radiographie des poumons afin de détecter du liquide dans les poumons, une pneumonie,

Que pouvez-vous faire ?

Une première crise d'hyperventilation ou une première crise de panique peut paraître très inquiétante. Mais elle s'arrête toujours toute seule.

Une hyperventilation est bénigne si elle n'est causée par aucune maladie. Cependant, il est important d'apprendre à la reconnaître.

Si vous hyperventilez régulièrement, avec ou sans crise de panique, vous pouvez suivre les conseils suivants :

- avez-vous des angoisses ou des tensions ? Cherchez bien, peut-être que vous en avez sans vous en rendre compte. Il est souvent utile de discuter du stress et des causes possibles d'une respiration incorrecte avec votre médecin ou votre psychologue ;
- pendant une crise de panique, essayez de respirer calmement :
 - essayez de respirer par le ventre et non par la poitrine. Poser vos mains sur votre ventre. À chaque respiration, vous devez voir vos mains monter et descendre.

- inspirez pendant 3 secondes et expirez pendant 6 secondes.
- si vos symptômes s'aggravent au lieu de s'améliorer, ne faites plus attention à votre respiration :
 - trouvez une distraction ;
 - sortez, allez vous promener ;
 - faites quelque chose d'actif : jogging, vélo, squats, ... ;
 - parlez à quelqu'un qui peut vous rassurer, éventuellement par téléphone ;
 - buvez de l'eau ;
 - ...
- l'exercice suivant peut vous calmer :
 - asseyez-vous droit sur une chaise ou appuyez vos coudes sur vos genoux ou sur une table, laissez reposer la tête ;
 - baissez les épaules ou bougez-les (tourner, lever) ;
 - laissez votre respiration redevenir normale :
 - au début, vous allez encore fort respirer par la bouche, mais laissez faire ;
 - soyez conscient.e du mouvement de votre respiration et ne forcez pas une respiration par le ventre ;
 - lorsque vous sentez que vous respirez à nouveau par le ventre ou les flancs, mettez votre main sur votre ventre et suivez le mouvement, sans rien faire.
 - dites-vous que tout va bien, que ça va passer, répétez-le ;

- vous vous sentirez progressivement devenir plus calme :
 - vous respirez moins fort par le nez ;
 - votre expiration est un peu plus longue, par exemple 1 ou 2 secondes de plus.
- entre-temps, levez-vous et marchez, bougez les bras ;
- essayez de respirer par le nez et de garder la bouche fermée.

Appelez le 112 dans les cas suivants :

- les conseils ci-dessus n'aident pas à faire passer la crise de panique ou l'hyperventilation ;
- la pression ou la douleur à la poitrine ne disparaît pas malgré le fait de s'asseoir ou de se coucher tranquillement ;
- la personne dont la respiration est perturbée devient bleue.

Que peut faire votre médecin ?

S'il n'y a pas de cause physique à vos plaintes, votre médecin généraliste vous rassure. Il vous explique que ce n'est pas grave. Il vous donne des conseils :

- pour vivre sainement avec suffisamment de repos et d'exercices ;
- pour vous détendre régulièrement: exercices de relaxation, yoga, méditation et exercices de pleine conscience.

Votre médecin réfléchit avec vous aux aides les plus adéquates pour vous :

- différents professionnels de la santé peuvent collaborer pour vous aider à résoudre vos problèmes : kinésithérapeute, psychologue, psychothérapeute, Ils peuvent également vous conseiller des collègues plus spécialisés si nécessaire ;

- une [thérapie cognitivo-comportementale](#) peut vous permettre d'apprendre à gérer vos angoisses et vos tensions.

Que pouvez-vous faire avec votre kinésithérapeute ?

Un-e kinésithérapeute spécialisé-e en respiration peut vous informer sur :

- la respiration en général et le schéma respiratoire normal ;
- l'hyperventilation et les symptômes qu'elle peut provoquer.

Vous apprenez à :

- respirer correctement par le nez ;
- respirer avec une meilleure coordination entre le ventre et la poitrine ;
- reprendre le contrôle de votre respiration de repos par des techniques qui permettent de diminuer la quantité d'air respirée et la fréquence respiratoire, en faisant éventuellement des pauses respiratoires ;
- reconnaître les premiers signes d'une crise d'hyperventilation, afin de l'éviter ;
- reprendre le contrôle de votre respiration lors d'une crise d'hyperventilation ;
- contrôler vos tensions musculaires, en faisant par exemple des exercices de relaxation à la maison ;
- faire des exercices respiratoires en même temps que certains mouvements ; vous pouvez alors faire votre propre programme d'entraînement à la maison ;
- appliquer des techniques manuelles douces en cas de tensions musculaires de la nuque, des épaules ou du dos, si besoin.

Rédaction le 06 avril 2022.

Dernière mise à jour le 06
avril 2022

Lien vers l'article:

<https://infosante.whitecube.dev/guides/hyperventilation>



Liens Utiles

- Trouver un thérapeute
<https://www.aemtc.be/annuaire.php>
- Trouver un psychologue
<https://www.compsy.be/fr/psychologist/search>
- Trouver un psychologue
<https://www.compsy.be/fr/psychologist/search>
- Trouver un thérapeute
<https://www.aemtc.be/annuaire.php>
- Services de Santé Mentale
<https://pro.guidesocial.be/associations/services-sante-mentale-ssm-1704.html>
- Services de Santé Mentale
<https://pro.guidesocial.be/associations/services-sante-mentale-ssm-1704.html>

Sources

- Hyperventilatie eerste hulp bij hyperventilatie
<https://www.rodekruis.be/wat-kan-jij-doen/volg-een-opleiding/eerstehulptips/hyperventilatie/>
- Silva Vidotto L, Fernandes de Carvalho C, Harvey A, Jones M. Dysfunctional breathing: what do we know? J Bras Pneumol 2019;45(1):e20170347. doi: 10.1590/1806-3713/e20170347.
- Breathing pattern disorders
<https://www.uhs.nhs.uk/Media/UHS-website-2019/Patientinformation/Respiratory/Breathing-pattern-disorders-patient-information.pdf>
- Kiesel K, Burklow M, Garner MB, Hayden J, et al. Exercise intervention for individuals with dysfunctional breathing: a matched controlled trial. Int J Sports Phys Ther 2020;15(1):114-125.
- Guide de pratique clinique étranger
<https://www.ebpnet.be/fr/pages/display.aspx?ebmid=ebm00114>
- <https://www-dynamed-com.gateway2.cdih.be/topics/dmp~AN~T116198>
<https://www-dynamed-com.gateway2.cdih.be/topics/dmp~AN~T116198>