



# Comment gérer son essoufflement ?

De nombreuses affections telles que les pathologies cardiaques ou pulmonaires, peuvent être à l'origine de l'essoufflement.

L'essoufflement peut être très effrayant et angoissant, même dans les cas les plus bénins. Au vu de la situation sanitaire actuelle, vous pourriez avoir un accès réduit à vos réseaux de soutien habituels. Il est toutefois important que vous poursuiviez les traitements pour vos affections sous-jacentes. Si vous ressentez le besoin d'avoir un quelconque soutien, il est tout à fait possible de contacter votre équipe habituelle de soins et/ou d'aide sociale.



## Gérer son essoufflement à la maison

Si vous pensez être atteint du COVID-19 ou que vous avez un doute, veuillez contacter le centre de tri NOMAD à Neuchâtel pour avoir de plus amples informations quant aux démarches à suivre.

Les étapes suivantes pourraient vous aider à vous sentir moins essoufflé. Certains de ces procédés vous sembleront plus efficaces que d'autres. Essayez-les donc tous et utilisez par la suite les techniques qui vous aident davantage :

### Trouver une position confortable pour soulager son essoufflement



Asseyez-vous confortablement sur un fauteuil, les deux bras en appui sur les accoudoirs ou sur des coussins. Relâchez vos épaules et détendez-vous. Posez la plante de vos pieds sur le sol.



Asseyez-vous sur une chaise et penchez-vous vers l'avant. Prenez appui sur une table ou sur vos genoux à l'aide de vos bras.



Allongez-vous sur le côté avec des oreillers sous la tête et sous le haut du corps afin d'être légèrement redressé. Assurez-vous que votre tête soit bien soutenue à l'aide d'un coussin. Posez votre bras supérieur sur un oreiller placé devant votre poitrine. Placez votre jambe supérieure pliée sur un autre coussin également.

# Maîtriser sa respiration

---

Positionnez-vous confortablement, relâchez vos poignets, vos doigts et votre mâchoire.

## Respiration abdominale et ventrale

Posez une main sur votre ventre et inspirez doucement de façon à sentir votre ventre se soulever. Expirez ensuite lentement par le nez ou la bouche. Reposez-vous et attendez que le prochain souffle arrive. Vous pouvez pincer vos lèvres lors de l'expiration si vous sentez que cela vous aide. Imaginez-vous devant une bougie allumée et soufflez sur la flamme sans l'éteindre complètement.



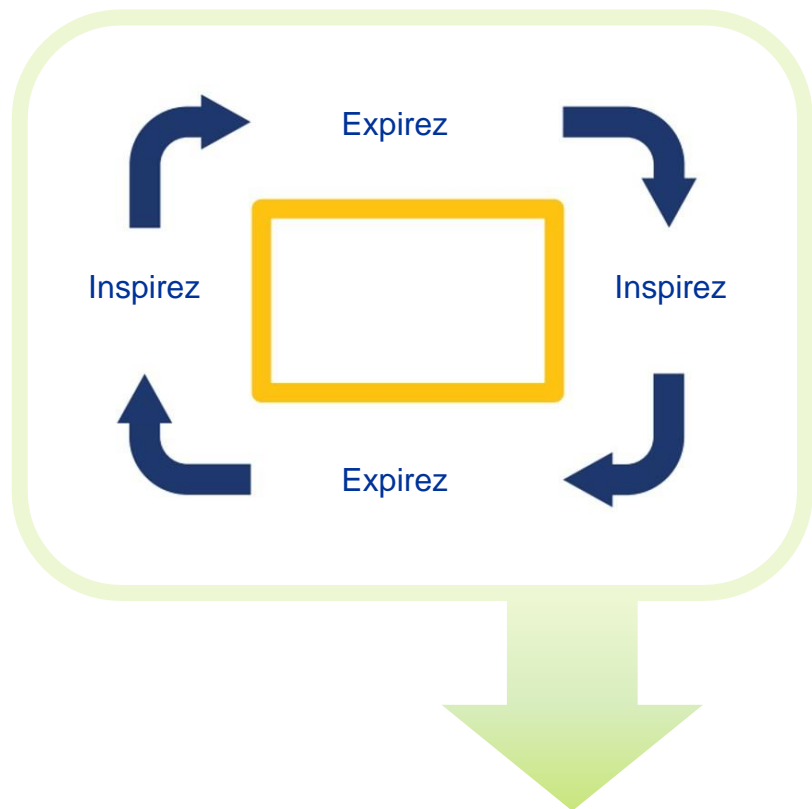
## Ralentir le rythme

Une fois que vous êtes à l'aise avec la respiration abdominale, essayez de ralentir la vitesse de votre respiration. Lorsque vous ralentissez la cadence, votre respiration devient plus profonde et plus efficace. Imaginez que l'air vient remplir votre ventre comme un ballon. Vous pouvez régulièrement pratiquer cette technique afin qu'elle devienne plus facile à réaliser lorsque vous vous sentez essoufflé.



## Respirer un rectangle

- Lorsque vous avez trouvé une position confortable, cherchez un rectangle autour de vous. Il peut s'agir d'une fenêtre, d'une porte, d'une photo, d'un livre ou même d'un écran de télévision.
- Maintenant, suivez les bords du rectangle avec vos yeux en même temps que vous respirez. Inspirez lorsque vos yeux suivent les petites arêtes et expirez lorsque vous suivez les longues arêtes.
- Ralentissez progressivement la vitesse à laquelle vos yeux se déplacent autour du rectangle. Faites des pauses dans les coins pour ralentir le rythme de votre respiration.



## Se rafraîchir le visage

Vous rafraîchir le visage, en particulier autour du nez, peut vous aider à réduire la sensation d'essoufflement. Essayez de passer un gant de toilette frais et humide sur votre nez et le haut de vos joues. L'utilisation de ventilateurs n'est pas recommandée pendant l'épidémie de COVID-19 en raison du risque de propagation du virus.

# Conseils pour vivre avec l'essoufflement à la maison

---

## En marchant

- Déplacez-vous à un rythme convenable et respirez régulièrement
- Évitez de retenir votre souffle ou de vous déplacer/retourner trop vite
- Respirez au rythme de vos pas ; inspirez au cours d'un pas, expirez pendant les deux prochains
- Utilisez des aides à la marche si nécessaire
- Arrêtez-vous et reposez-vous quand vous en avez besoin

## En montant des marches ou des escaliers

- Utilisez la main courante pour monter les escaliers et grimpez les marches lentement. Essayez de faire au moins cinq secondes de pause entre chaque groupes d'escaliers.

## Lors d'activités de la vie quotidienne

- Gardez les objets que vous utilisez souvent à proximité de vous
- Ayez toujours un téléphone chargé près de votre lit ou de votre fauteuil
- Planifiez vos tâches ou vos activités quotidiennes à l'avance, telles que le ménage, les courses ou la douche
- Répartissez vos activités sur toute la journée
- Ayez tout ce dont vous avez besoin devant vous avant de démarrer une activité
- Reposez-vous entre les activités ou lorsque vous commencez à ressentir de la gêne au niveau de votre respiration

### **En mangeant et en buvant**

- Prenez souvent de petits repas, plutôt qu'un seul grand repas
- Mangez de plus petites bouchées
- Évitez les aliments difficiles à mâcher (ajoutez des sauces afin d'attendrir les aliments)
- Buvez peu mais souvent, en particulier de l'eau pour éviter de vous déshydrater

### **En cas d'anxiété**

- N'oubliez pas que nous traversons une période avec beaucoup d'incertitudes, il est donc naturel de se sentir inquiet
- Il existe une multitude de techniques pour réduire son anxiété et ses sentiments d'inquiétude. Parmi ces méthodes nous pouvons compter l'écoute de musiques relaxantes, des exercices de contrôle de l'attention, des activités douces telles que le jardinage, le chant, la lecture ou encore le yoga

### **Restez actif**

- Il est important de rester aussi actif que vous le pouvez. Vous évitez ainsi que vos muscles s'affaiblissent

### **Restez en contact**

- Restez en contact avec vos amis et parents en utilisant votre moyen de communication préféré (lettres, téléphone ou autres technologies)

Il est normal de demander de l'aide.

Contactez-nous en cas de besoin d'accompagnement pour votre essoufflement.

Une équipe de soutien spécialisée et expérimentée est à votre disposition.

**Tél :** 032 720 20 50 / **Mail :** info@lpne.ch



## Source

Higginson IJ et al., Managing breathlessness at home during the COVID-19 pandemic, ELF ERS 3rd April 2020.

## Contactez-nous

### Ligue pulmonaire neuchâteloise

Rue de la Gare 4  
2034 Peseux

Rue Numa-Droz 187a  
2300 La Chaux-de-Fonds

Tél. +41 32 720 20 50  
Fax +41 32 720 20 51

Email : [info@lpne.ch](mailto:info@lpne.ch)

Consultations sur rendez-vous



LIGUE **PULMONAIRE** NEUCHATELOISE  
Respirons ensemble !