
Comment gérer votre

essoufflement



Ce guide à l'intention du patient vous aidera à comprendre les questions suivantes :

Qu'est-ce que l'essoufflement lié au cancer?	p. 2
Qu'est-ce qui cause l'essoufflement?	p. 4
Que puis-je faire pour gérer mon essoufflement?	p. 5
Quand devrais-je faire appel à mon équipe soignante au sujet de mon essoufflement?	p. 12
Où puis-je obtenir de plus amples renseignements?	p. 14

Le présent guide du patient s'adresse aux personnes qui ont le souffle court avant, pendant ou après des traitements contre le cancer. Il peut être utilisé par le patient, sa famille, ses amis ou ses fournisseurs de soins. Il ne remplace pas les conseils de votre équipe soignante.



Action Cancer Ontario



Ontario

Action Cancer Ontario

Qu'est-ce que l'essoufflement?

L'essoufflement est la sensation de ne pas avoir assez d'air pour respirer.

Vous pourriez aussi ressentir un malaise lorsque vous respirez.

Vous pourriez manquer de souffle lorsque vous vous reposez ou lors de la pratique d'une activité physique, peu importe la vigueur de celle-ci.

Manquer de souffle peut être angoissant et nuire à vos activités courantes.

Les personnes qui manquent de souffle indiquent souvent ressentir les symptômes suivants :

Anxiété

Sentiment de panique

Peur

Souffle très court

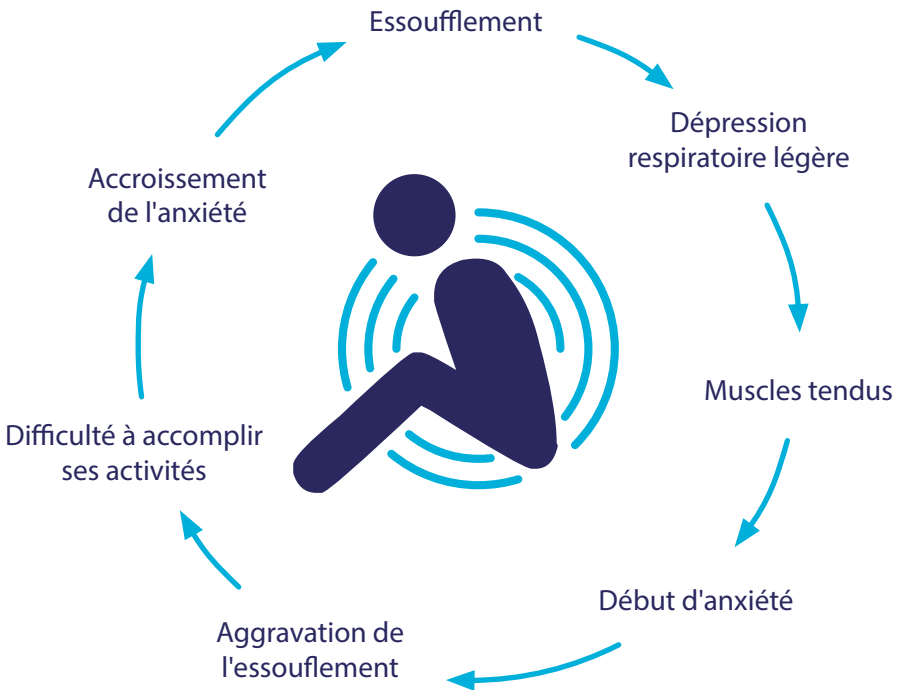
Nervosité

Que se passe-t-il lors de l'essoufflement?

Votre respiration devient moins profonde et plus rapide, et vous pourriez avoir l'impression de manquer d'oxygène lorsque vous respirez.

Vos muscles commencent ensuite à devenir tendus et vous commencez à vous sentir nerveux à l'idée de bouger.

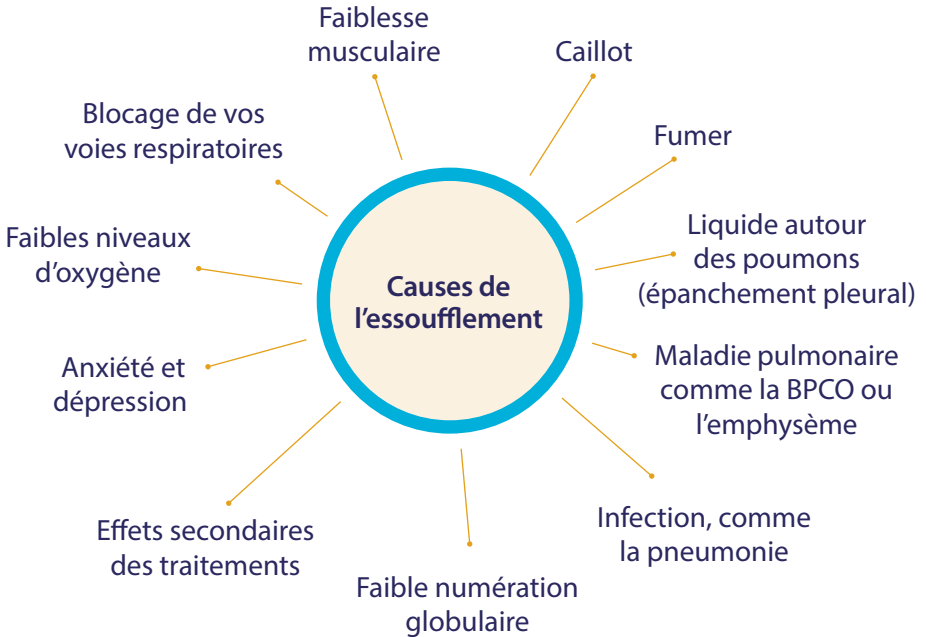
La crainte de ne pas pouvoir respirer aggrave votre essoufflement.



Qu'est-ce qui cause l'essoufflement?

Il est important de trouver et de traiter les causes qui pourraient aggraver votre essoufflement.

L'image ci-après montre des éléments qui peuvent causer l'essoufflement :



Que puis-je faire pour gérer mon essoufflement?

Apprenez des exercices et des positions de respiration

Les exercices de respiration peuvent se révéler très utiles, surtout si vous ressentez un essoufflement grave.

Respiration abdominale

Ce type de respiration peut vous aider à reprendre votre souffle après une activité.

Suivez les étapes ci-dessous :

1. Détendez vos épaules.
2. Placez une main sur votre abdomen (ventre) juste au-dessous de votre poitrine.
3. Comptez 1, 2, 3, 4 en inspirant et sentez votre abdomen se soulever lentement.
4. Expirez lentement en pinçant les lèvres (comme pour siffler ou souffler une bougie) en comptant 5, 6, 7, 8, 9, 10.
5. Répétez l'exercice à trois ou quatre reprises.

Effectuez cet exercice trois fois par jour ainsi qu'avant et après une activité.

Respiration de récupération

Faites cet exercice chaque fois que vous vous sentez à bout de souffle ou en état de panique.

Suivez les étapes ci-dessous :

1. Reproduisez une des positions indiquées ci-après.
2. Baissez votre menton.
3. Inspirez et expirez en vous concentrant sur votre respiration.
4. Pincez vos lèvres.
5. Expirez peu à peu pendant de plus longues périodes.
6. Lorsque vous respirez plus lentement, assoyez-vous droit et prenez deux ou trois autres respirations abdominales.
7. Reposez-vous pendant quelques minutes avant de reprendre vos activités.

Suggestion :

Vous pouvez vous exercer à respirer en étant debout, assis ou couché.

Positions pour vous aider à respirer plus facilement et à vous détendre

Debout : Appuyez-vous contre un mur, le menton légèrement baissé vers votre poitrine. Vos épaules et vos bras doivent être détendus.

Assis : Assoyez-vous et penchez-vous en avant. Reposez vos avant-bras sur vos cuisses; vos poignets doivent être détendus et vos pieds doivent toucher le sol.

Couché : Surélevez votre lit avec des cales en mousse positionnées entre votre sommier et votre matelas ou en empilant trois ou quatre oreillers. Couchez-vous sur le côté en vous appuyant contre les oreillers afin que votre tête soit plus élevée que vos jambes.

Faites des exercices de relaxation

Le fait de vous détendre peut vous aider en ralentissant votre respiration et en vous permettant de respirer plus facilement.

Suivez les étapes ci-dessous :

1. Trouvez une position confortable.
2. Détendez-vous ou fermez vos yeux.
3. Respirez lentement.
4. Essayez de penser à quelque chose d'agréable ou créez une image dans votre esprit.
5. Vous pourriez écouter de la musique pour vous aider à vous détendre.

Une vidéo sur la respiration peut être visionnée sur le site www.youtube.com/user/ManagingSOB [en anglais seulement]



Modifiez votre style de vie



Prenez vos médicaments comme prescrit

Certains médicaments peuvent atténuer l'essoufflement.

Vous pourriez avoir besoin d'oxygène si votre niveau d'oxygène est bas. Votre équipe soignante évaluera vos niveaux d'oxygène si vous manquez de souffle.

Adaptez votre rythme

Répartissez vos activités en plus petites étapes.

Planifiez vos activités afin d'avoir le temps de les faire lentement et en toute facilité.

Gardez les choses dont vous vous servez souvent à proximité.

Accomplissez les choses d'une manière qui vous demande moins d'énergie

Assoyez-vous lorsque vous faites vos tâches et lorsque vous vous habillez.

Reposez-vous autant que nécessaire.

Évitez de soulever des objets lourds. Transportez les choses en les tenant à la hauteur de votre taille ou près de votre poitrine. Utilisez un sac à dos pour transporter les choses et ne remplissez les sacs qu'à moitié.

Gardez votre téléphone à proximité et arrêtez-vous pour reprendre votre souffle pendant une conversation.

Une position debout ou assise peut être plus confortable lors d'activités sexuelles avec votre partenaire.

Communiquez vos sentiments

Le manque de souffle peut vous rendre anxieux et craintif. Communiquez vos sentiments à votre famille, à vos amis et à votre équipe soignante.

Soyez actif

Même si vous souffrez de troubles pulmonaires graves, vous pouvez faire un peu d'exercice.

Allez-y doucement et faites des respirations abdominales le plus possible.

Augmentez graduellement la quantité d'exercice que vous faites pour améliorer votre respiration et vous sentir mieux.

Prenez une douche ou un bain

L'eau du bain doit être peu profonde et tiède.

Ouvrez une fenêtre dans la salle de bains pour laisser pénétrer de l'air et s'échapper la vapeur.

Assoyez-vous dans la douche.

Positionnez le jet de la douche de façon à ne pas recevoir de l'eau dans le visage.

Reposez-vous lorsque vous le devez.

Recourez à la respiration abdominale lorsque vous marchez sur des terrains en pente, que vous montez des escaliers ou que vous êtes debout.

Pour monter un escalier :

Tenez-vous à la rampe de l'escalier.

Inspirez en soulevant votre jambe.

Expirez lorsque vous mettez votre jambe sur la marche et que vous montez.

Changez votre façon de manger

Mastiquez vos aliments lentement en prenant une pause entre les bouchées.

Mangez de plus petits repas, plus souvent.

Si vous avez de la difficulté à manger, informez-vous auprès de votre équipe soignante sur la consommation de boissons nutritives.

Utilisez des appareils pour vous aider à conserver votre énergie

Certains appareils peuvent contribuer à réduire le travail que votre corps doit accomplir pour respirer.



Utilisez des oreillers pour soulever votre tête lorsque vous êtes couché.

Utilisez un fauteuil inclinable avec un repose-pied lorsque vous êtes assis.

Utilisez une marchette ou un fauteuil roulant si vous en avez besoin.

Renseignez-vous sur l'utilisation d'un côté de lit, d'une planche de bain ou d'un autre appareil de sécurité.

Essayez d'utiliser un ventilateur sur votre visage pour respirer plus facilement.

Modifiez votre environnement



Évitez les facteurs qui peuvent causer l'essoufflement comme le tabac, le parfum, les fleurs et les animaux.

Ouvrez une fenêtre ou utilisez un ventilateur pour avoir de l'air frais si le temps le permet.

Restez à l'intérieur par temps très chaud ou très froid.

Cessez de fumer

Le tabagisme peut aggraver l'essoufflement.



Votre pharmacien ou médecin de famille peut vous aider à établir un plan pour arrêter de fumer. Il peut :

vous proposer des thérapies de remplacement de la nicotine (comme des timbres ou de la gomme);

vous prescrire des médicaments pour cesser de fumer;

vous aider à suivre vos progrès.

Renoncer au tabac est la meilleure décision que vous puissiez prendre, mais il est difficile d'arrêter. Voici des ressources qui peuvent vous aider :

- Téléassistance pour fumeurs, Société canadienne du cancer
www.teleassistancepourfumeurs.ca
- Quit Smoking
<http://www.quitsmoking.com> [en anglais seulement]

Quand devrais-je faire appel à mon équipe soignante?

Consultez immédiatement votre équipe soignante si vous éprouvez l'un de ces symptômes :

La respiration est devenue plus difficile sur une courte période.

Vous cherchez votre souffle et vous sentez très nerveux.

Vous éprouvez une douleur aiguë lorsque vous tousssez ou respirez profondément.

Votre température est supérieure ou égale à 38,3° C (100,9° F) à tout moment **ou** supérieure ou égale à 38,0°C (100,4°F) pendant au moins une heure.

Vous avez un problème de toux qui est nouveau ou qui empire.

Votre respiration est bruyante.

Composez le 911 ou rendez-vous au service d'urgence le plus près si vous éprouvez un des symptômes suivants :

Troubles respiratoires accompagnés d'étourdissements ou d'une accélération du rythme cardiaque ou teint très pâle.

Douleur thoracique soudaine, nouvelle ou plus vive.

Essoufflement soudain à votre réveil.

Qu'est-ce que le dépistage des symptômes?

En Ontario, les patients qui ont un cancer utilisent un outil de dépistage des symptômes. Les résultats du dépistage informent votre équipe soignante de vos symptômes et lui permettent de déterminer comment vous vous sentez. L'outil est appelé « Échelle d'évaluation des symptômes d'Edmonton (EESÉ) ».

Le dépistage des symptômes vous aide, ainsi que votre équipe soignante, à gérer vos symptômes.

Utilisez les boîtes ci-dessous pour aider votre équipe soignante à comprendre vos symptômes.



Le chiffre 0 signifie que vous n'éprouvez pas d'essoufflement, et 10 correspond au pire essoufflement imaginable.

0-3	4-6	7-10
<p>L'importance de votre essoufflement est légère si :</p> <hr/> <p>Vous pouvez généralement vous asseoir et vous coucher sans problème</p> <hr/> <p>Votre essoufflement va et vient</p> <hr/> <p>Il empire lorsque vous faites une activité</p> <hr/> <p>Vous n'éprouvez pas d'anxiété ou éprouvez une anxiété légère lorsque vous manquez de souffle</p> <hr/> <p>Il ne vous est pas difficile de respirer</p>	<p>L'importance de votre essoufflement est modérée si :</p> <hr/> <p>Vous manquez de souffle presque tout le temps</p> <hr/> <p>Votre essoufflement est nouveau ou s'aggrave</p> <hr/> <p>Votre essoufflement s'aggrave lorsque vous faites une activité et ne s'améliore que légèrement avec du repos</p> <hr/> <p>Il vous est parfois difficile de respirer</p>	<p>L'importance de votre essoufflement est grave si :</p> <hr/> <p>Votre essoufflement apparaît subitement ou s'est nettement aggravé</p> <hr/> <p>Vous vous sentez presque toujours anxieux</p> <hr/> <p>Il vous est toujours difficile de respirer</p> <hr/> <p>Vous vous réveillez subitement en manquant de souffle</p> <hr/> <p>Votre manque de souffle fait qu'il vous est difficile de parler ou d'avoir une conversation</p>

Votre équipe soignante veut en savoir plus sur votre essoufflement. Vos questions et préoccupations sont importantes. Ne craignez pas de les exprimer.

Où puis-je obtenir de plus amples renseignements?

Pour obtenir des liens vers ces renseignements et d'autres ressources utiles sur l'essoufflement, visitez le site Web suivant : www.cancercare.on.ca/symptoms

Sites Web

Action Cancer Ontario

www.cancercare.on.ca

Société canadienne du cancer

www.cancer.ca

1-888-939-3333

Services de soutien

Services de soutien de la Société canadienne du cancer

www.cancer.ca/soutien

Cancer Chat Canada

www.cancerchatcanada.ca

Vidéos

Managing Shortness of Breath, a series of videos

[www.youtube.com/user/](http://www.youtube.com/user/ManagingSOB)

ManagingSOB

[en anglais seulement]

Les recommandations contenues dans le présent guide sont fondées sur des données publiées et un consensus d'experts. Les renseignements contenus dans ce guide ont été adaptés à partir des ressources suivantes pour les patients :

- Managing your Breathing
(Trillium Health Partners)
[en anglais seulement]
- Getting the Air You Need
(Centre de cancérologie Juravinski)
[en anglais seulement]

Le présent guide du patient a été créé par Action Cancer Ontario afin d'offrir de l'information sur l'essoufflement aux patients. Ce guide ne doit être utilisé qu'à titre d'information et ne remplace pas les conseils d'un médecin. Il ne comprend pas toute l'information disponible sur la façon de gérer l'essoufflement. Consultez toujours votre équipe soignante si vous avez des questions ou des préoccupations. L'information contenue dans le présent guide ne crée pas une relation médecin-patient entre Action Cancer Ontario et vous.

Vous avez besoin de cette information dans un format accessible?

1-855-460-2647 | ATS 416-217-1815 | publicaffairs@cancercare.on.ca

Pour consulter d'autres guides du patient sur la gestion des symptômes, veuillez vous rendre à l'adresse suivante : www.cancercare.on.ca/symptoms

Ce guide du patient vous a-t-il été utile? Faites-nous part de vos commentaires à :
<https://www.surveymonkey.com/r/patientguidefeedback>

Version 1 – 2016

Action Cancer Ontario conserve tous les droits d'auteur, toutes les marques de commerce et tout autre droit sur le guide, y compris tous les textes et toutes les représentations graphiques. Aucune partie de cette ressource ne peut être utilisée ou reproduite à d'autres fins que pour un usage personnel, ni distribuée, transmise ou dupliquée sous toute forme ou par tout moyen que ce soit sans l'autorisation préalable écrite de Action Cancer Ontario.



Ontario
Action Cancer Ontario