

LE HOQUET POURQUOI ?

par Elena Bizzotto

Les contractions répétées du muscle du diaphragme peuvent nous gâcher la journée. Apprenez à détecter les causes d'un hoquet et à limiter les crises.

Nous avons tous souffert tôt ou tard d'une crise de hoquet. Ces contractions involontaires du muscle du **diaphragme** sont ennuyeuses et parfois très gênantes, surtout lorsqu'elles se prolongent. En comprenant les causes, vous pouvez essayer de les prévenir et de les éviter plus facilement.

Manger trop vite

La cause principale du hoquet est habituellement liée à la consommation de nourriture. Manger trop rapidement, manger trop d'aliments, ou manger des aliments épicés, trop chauds ou trop froids, peut provoquer le hoquet. La prévention consiste donc à apprendre à manger lentement, et à éviter les excès.

Les mauvaises habitudes

Boire de l'alcool et fumer des cigarettes ne sont pas seulement des habitudes néfastes pour la santé, elles peuvent également provoquer le hoquet. En évitant d'en abuser, vous pouvez limiter les situations gênantes.

L'état émotionnel

Un stress ou une excitation intenses peut déclencher une crise de hoquet. Lorsque vous sentez que l'adrénaline commence à monter, ou que votre rythme cardiaque s'accélère, n'oubliez pas de respirer.

Le reflux gastrique

Le hoquet peut être lié à une pathologie très fréquente, le reflux gastro-œsophagien. Il peut arriver qu'un cercle vicieux se crée quand le hoquet augmente les symptômes du reflux, et que le reflux déclenche le hoquet. Un professionnel de santé peut aider les patients à soigner cette maladie, et limiter ainsi le hoquet.

La chirurgie

Dans certains cas, la chirurgie abdominale peut provoquer des hoquets, ainsi que des tumeurs au ventre, des troubles du système nerveux central, ou des accidents vasculaires cérébraux. Si les symptômes ne s'atténuent pas en quelques heures, consultez un médecin.

Des problèmes rares

En cas de **hoquet persistant**, qui dure plus de 48 heures, la cause peut venir du reflux gastro-œsophagien, d'un médicament, d'une maladie neurologique, de diverses infections, ainsi

que, dans les cas les plus rares, d'un cancer. En cas de hoquet persistant, les professionnels peuvent vous proposer des **traitements anti-acidité**, ou des solutions pour soigner les problèmes du système nerveux. Des interventions chirurgicales mineures aident à bloquer certains nerfs lorsque les médicaments ne sont pas suffisants.

Les solutions anti-hoquet

Le hoquet vous gêne la vie ? Vous pouvez essayer les techniques les plus connues : retenez votre respiration, buvez lentement un grand verre d'eau, laissez fondre un sucre sur votre langue, allongez-vous et détendez-vous en respirant lentement, ou posez un glaçon sur votre ventre.