

LA DIFFICULTÉ A RESPIRER

Comment reconnaître le symptôme de la difficulté à respirer ?

La difficulté à respirer est un trouble respiratoire associé à une perception respiration anormale et désagréable. Le rythme respiratoire est modifié ; il accélère ou il décélère. Le temps inspiratoire et le temps expiratoire peuvent être affectés.

Souvent appelée « dyspnée », mais aussi « gêne respiratoire », la difficulté à respirer se traduit par une sensation de gêne, d'oppression et d'essoufflement. Chaque mouvement respiratoire devient un effort et n'est plus automatique.

INFORMATION

La difficulté respiratoire est l'un des symptômes des complications du coronavirus. Ce symptôme ne doit pas être pris à la légère.

Quelles sont les causes de la difficulté à respirer ?

Les principales causes de la respiration difficile sont cardiaques et pulmonaires.

Les causes pulmonaires concernent tout d'abord des maladies obstructives :

- L'[asthme](#) peut gêner la respiration. Dans ce cas, les muscles entourant les bronches se contractent, ce qui réduit l'espace où l'air peut passer, le tissu tapissant l'intérieur des bronches (= muqueuse bronchique) est irrité et produit alors plus de sécrétions (= mucus), réduisant encore plus l'espace par où l'air peut circuler.
- Une [bronchite chronique](#) peut être à la source d'une gêne respiratoire ; les bronches sont enflammées et provoquent une toux et des crachats.
- Dans le cas de l'[emphysème pulmonaire](#), la taille des poumons augmente et se dilate de manière anormale. Plus précisément, la cage thoracique se relâche et devient instable, accompagnée d'un effondrement des voies respiratoires, à savoir une respiration difficile.
- Les complications d'[une infection à coronavirus](#) peut également provoquer une difficulté respiratoire.

Information Coronavirus : comment savoir quand appeler le 15 en cas de difficulté à respirer ?

Pour environ 5% des personnes touchées par le Covid-19, la maladie peut présenter des complications dont font partie les difficultés respiratoires qui peuvent être symptomatiques d'une [pneumopathie \(= infection des poumons\)](#). Dans ce cas précis, il s'agirait d'une pneumopathie infectieuse, caractérisée par une infection des poumons liées au virus du Covid-19. Si les symptômes courants du coronavirus qui sont la toux sèche et la fièvre s'aggravent et sont accompagnés d'un fort essoufflement et d'une difficulté à respirer ([possible détresse respiratoire](#)), il est nécessaire d'appeler rapidement son médecin traitant voire directement le 15. Une assistance respiratoire et une hospitalisation pourraient être nécessaire, ainsi qu'une radiographie pour évaluer l'état de l'infection dans les poumons.

D'autres causes pulmonaires sont les maladies restrictives :

- Une dyspnée peut être provoquée par une fibrose pulmonaire. Il s'agit d'une modification du tissu pulmonaire en tissu fibreux pathologique. Cette fibrose se situe dans les espaces inter-alvéolaires, là où se font les échanges gazeux d'oxygènes.
- L'ablation d'un poumon ou encore une faiblesse musculaire comme dans le cas de la myopathie peuvent causer des problèmes respiratoires

Les causes cardiaques sont les suivantes :

- Une anomalie des valves cardiaques ou une [insuffisance cardiaque](#) qui vont engendrer une faiblesse du cœur et des modifications de pression dans les vaisseaux qui vont retentir sur les poumons et peuvent gêner la respiration.
- Lorsque le cœur fonctionne mal, le sang s'accumule dans le poumon qui est gêné dans sa fonction respiratoire. Un œdème pulmonaire se forme alors, et une difficulté à respirer peut apparaître.
- Une dyspnée peut survenir lors d'un [infarctus du myocarde](#) ; la capacité du cœur à se contracter est alors réduite du fait d'une nécrose (= mort cellulaire) d'une partie du muscle cardiaque qui engendre une cicatrice sur le cœur.
- L'[hypertension artérielle](#) provoque l'augmentation des résistances artérielles pulmonaires qui conduit à une insuffisance cardiaque et peut rendre la respiration difficile..

Certaines allergies comme l'allergie au pollen ou à la moisissure ou encore l'obésité (qui favorise la sédentarité) peuvent être source de gêne respiratoire.

Une difficulté à respirer peut également être bénigne et causée par une forte anxiété. C'est l'un des [symptômes d'une crise d'angoisse](#). En cas de doute, n'hésitez pas à contacter votre médecin.

Quelles sont les conséquences de la difficulté à respirer ?

Une dyspnée peut provoquer une insuffisance cardiaque ou un [pneumothorax](#) (= affection de la plèvre). Elle peut aussi causer des lésions cérébrales si le cerveau n'est pas alimenté en oxygène pendant un certain temps.

Plus grave, une gêne respiratoire peut conduire à l'arrêt cardiaque car dans ce cas, l'oxygène ne circule plus correctement dans le sang jusqu'au cœur.

Quelles sont les solutions pour soulager la dyspnée ?

Tout d'abord, il est recommandé de traiter la cause de la dyspnée pour pouvoir l'atténuer voir l'arrêter. Pour cela, rapprochez-vous de votre médecin.

Ensuite, une activité physique régulière peut permettre une meilleure respiration car elle empêche la sédentarité.

Enfin, pensez à prendre rendez-vous avec votre médecin pour diagnostiquer d'éventuelles maladies comme l'emphysème pulmonaire, un œdème pulmonaire ou encore une hypertension artérielle pouvant être responsables de dyspnée