

# POURQUOI A-T-ON LE HOQUET ?

Qui n'a pas eu, au moins une fois dans sa vie, le hoquet ? Ce "hic" qui arrive sans prévenir et qui repart également tout seul peut avoir plusieurs origines.

Le hoquet correspond à des **contractions du diaphragme** suite à l'irritation des nerfs phréniques qui permettent la contraction mais aussi le relâchement du diaphragme. Le hoquet peut survenir jusqu'à 60 fois par minute !

## Le hoquet a plusieurs origines

Ce symptôme gênant peut survenir pour plusieurs raisons :

- après un **repas trop copieux, pris trop vite ou encore composé de mets épicés** ;
- après avoir bu rapidement des **boissons gazeuses** ;
- **une période de stress**, de nervosité ;
- certaines pathologies peuvent également provoquer un hoquet, comme **la hernie hiatale, la colopathie fonctionnelle, l'occlusion intestinale**.

## Comment faire passer le hoquet ?

Les suggestions sont nombreuses : se faire peur, boire un verre d'eau en renversant la tête ou en mettant une lame de couteau dedans, boire de l'eau glacée sans respirer... Ce qui peut marcher, parfois, pour faire passer le hoquet.

Pour faire passer le hoquet, il faut surtout inspirer profondément en gonflant ses poumons au maximum avant d'expirer le plus lentement possible. Cet **exercice respiratoire** est à répéter plusieurs fois de suite.

## Quand consulter ?

La plupart du temps, **le hoquet passe en 15 à 30 minutes maximum**. S'il persiste plusieurs jours ou s'il survient souvent sans raison apparente, il est alors conseillé de consulter un médecin qui recherchera l'origine de l'irritation des nerfs phréniques par une prise de sang, des radios, voire un scanner...