



## Essoufflement (dyspnée)

🕒 paru le 20/11/2019 • adapté au contexte belge francophone

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

### De quoi s'agit-il ?

L'essoufflement ou la dyspnée est une sensation subjective de difficulté à respirer ou d'étouffement. Cette sensation peut être causée par une [hyperventilation](#), des affections des voies respiratoires, des affections cardiovasculaires et d'autres affections moins courantes.

- affections des voies respiratoires : pneumonie, [asthme](#) et autres formes de bronchite chronique (p.ex. [BPCO](#)), caillots de sang dans les poumons ([embolie pulmonaire](#)), [pneumothorax](#), inhalation de substances dangereuses telles que fumée, présence d'un corps étranger dans les voies respiratoires, différentes maladies entraînant une fibrose pulmonaire, ...
- affections cardiovasculaires : [insuffisance cardiaque](#), [crise cardiaque](#), [anémie](#) sévère, troubles du rythme cardiaque, ...
- autres causes : [hyperventilation](#), effets secondaires de certains médicaments tels que l'amiodarone et la nitrofurantoïne, grave [réaction d'hypersensibilité à une morsure d'insecte](#), atteintes musculaires, maladies des cordes vocales, [anomalie de la cage thoracique](#), intoxication au CO, ...

Il va de soi que nombre de ces affections doivent être prises en charge au plus vite. Un traitement peut être requis d'urgence, surtout lorsque l'essoufflement apparaît de manière brutale.

### Comment le reconnaître ?

La sensation d'étouffement, les symptômes simultanés et la rapidité d'apparition de l'essoufflement permettent d'évaluer la gravité des plaintes. Si vous avez le souffle court au repos ou lors d'un léger effort, la situation peut certainement être grave. Une coloration bleutée des doigts et des lèvres peut également évoquer une maladie potentiellement mortelle. Une douleur dans la poitrine peut s'observer en cas d'hyperventilation, mais elle peut aussi être due à une maladie beaucoup plus grave.

### Comment le diagnostic est-il posé ?

La discussion et l'examen clinique permettront au médecin d'évaluer les différentes causes possibles de l'essoufflement. Des examens complémentaires (une radiographie des poumons, un électrocardiogramme, une prise de sang ou un test de la fonction pulmonaire) sont souvent nécessaires pour identifier la cause exacte.

### Que pouvez-vous faire ?

Contactez votre médecin au plus vite, surtout si les symptômes apparaissent rapidement et provoquent un essoufflement sévère.

Si vous avez une allergie connue, évitez tout contact avec les substances auxquelles vous êtes allergique. Si vous avez déjà eu une réaction grave à une piqûre d'insecte, il est judicieux de toujours avoir une seringue d'adrénaline (Epipen®, Jext®,...) à portée de main, accompagnée de son mode d'emploi.

Une crise d'hyperventilation peut être stoppée en respirant dans un sac en plastique.

Une maladie cardiovasculaire et pulmonaire chronique nécessite un programme de révalidation. Il est possible d'améliorer considérablement la condition physique moyennant un programme d'exercice. Au début, il est vivement conseillé de vous entraîner sous la supervision d'un kinésithérapeute ou d'un coach certifié dans un centre de fitness. Il est également recommandé d'arrêter de fumer et de viser un poids corporel normal.

### Que peut faire votre médecin ?

Sur la base de ses observations, votre médecin généraliste peut décider de mettre lui-même en place un traitement, par exemple des antibiotiques en cas d'infection ou de la cortisone en cas de crise d'asthme. Il peut également demander des examens complémentaires tels qu'un bilan sanguin, un électrocardiogramme ou une radiographie des poumons et ajuster le traitement en conséquence. Il peut aussi vous orienter vers un spécialiste pour d'autres examens et/ou un avis. Dans ce cas, le spécialiste se chargera de vous proposer un traitement.

### En savoir plus ?

- [Arrêter de fumer. C'est possible – Tabacstop - Fondation contre le cancer](#)
- [Radiographie, ici, ou à trouver sur cette page des Cliniques St Luc UCL](#)
- [Amiodarone – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Nitrofurantoïne – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Adrénaline – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)

*Vous cherchez une aide plus spécialisée ?*

- [Centre d'Aide aux Fumeurs \(CAF®\) – FARES – Fonds des Affections Respiratoires](#)
- [Tabacologues – FARES – Fonds des Affections Respiratoires](#)
- [Trouver un diététicien agréé – Union professionnelle des diététiciens de langue française](#)
- [Trouver un médecin nutritionniste – Société Belge des Médecins Nutritionnistes](#)

### Source

[Guide de pratique clinique étranger 'Dyspnée' \(2000\), mis à jour le 01.03.2017 et adapté au contexte belge le 01.07.2017 – ebpracticenet](#)