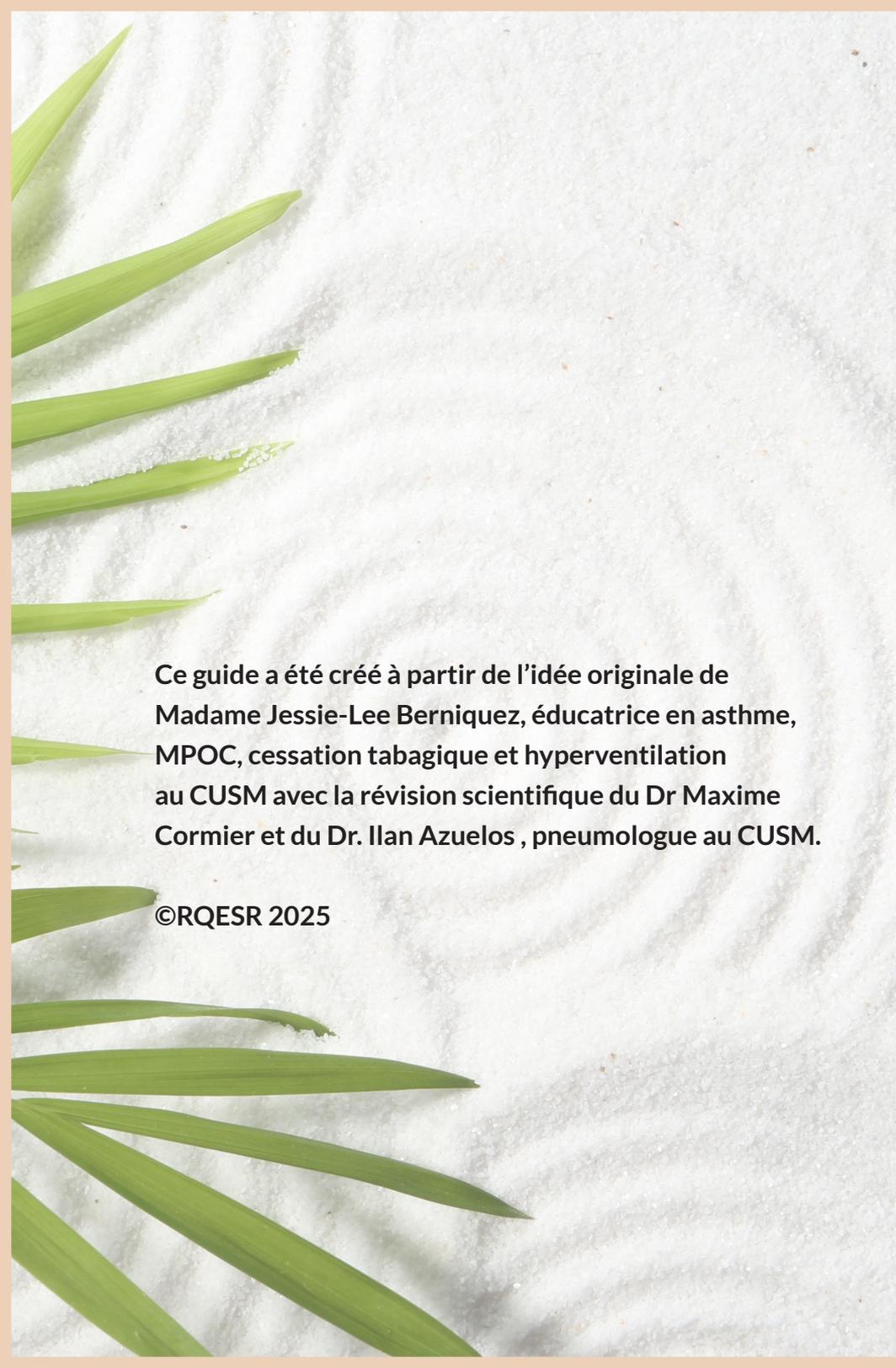


Trouble du cycle respiratoire

Un guide pour les patients





Ce guide a été créé à partir de l'idée originale de Madame Jessie-Lee Berniquez, éducatrice en asthme, MPOC, cessation tabagique et hyperventilation au CUSM avec la révision scientifique du Dr Maxime Cormier et du Dr. Ilan Azuelos , pneumologue au CUSM.

©RQESR 2025

Table des matières

Qu'est-ce que le trouble du cycle respiratoire?..3	
Diagnostic lent : pourquoi?..... 5	
Catégories du trouble du cycle respiratoire.....6	
1. Hyperventilation aiguë..... 8	
Cercle vicieux lors de la crise d'hyperventilation aiguë.....9	
Exercice de respiration 4-7-8.....10	
2. Hyperventilation chronique.....12	
Exercice respiration rythmée.....13	
Exercice de Méditation à la Maison.....15	
3. La respiration dysfonctionnelle chronique...20	
Exercice respiration abdominale.....21	
Zone de réflexion.....23	

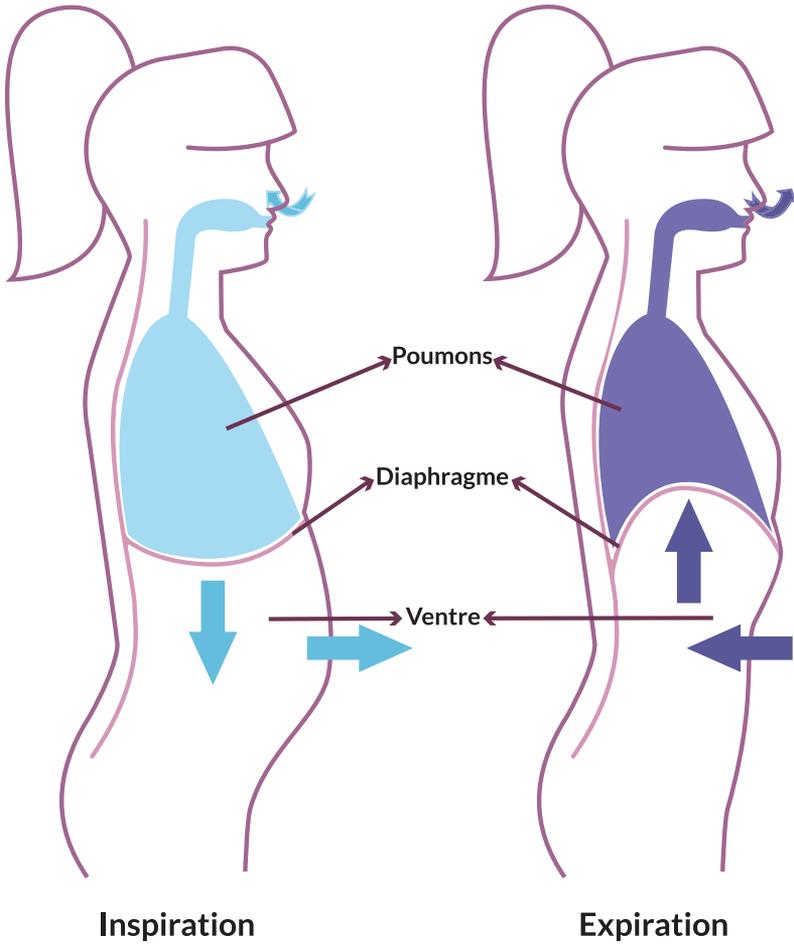
Qu'est-ce que le trouble du cycle respiratoire ?

Le trouble du cycle respiratoire correspond à un dérèglement du rythme naturel de la respiration. Cela se manifeste souvent par une sensation d'inspiration incomplète ou insatisfaisante. Ce trouble peut avoir des causes physiques (comme un problème au niveau du nez ou des poumons) ou psychologiques (comme l'anxiété), et il peut survenir même en l'absence de maladie respiratoire chronique.

Plusieurs facteurs peuvent déclencher ce trouble, notamment:

- L'asthme, surtout après des crises sévères,
- Une déviation de la cloison nasale,
- Un épisode de stress intense ou d'anxiété,
- Une intubation prolongée,
- Un traumatisme physique ou émotionnel,
- Une activité physique très intense,
- Le port du masque.

Dans de nombreux cas, la première crise survient lors d'un épisode de forte détresse respiratoire. Sans prise en charge, cela peut évoluer vers une forme chronique. Il est fréquent que ce trouble persiste pendant plusieurs mois, voire plusieurs années, avant d'être correctement diagnostiqué.



Mouvement de l'air et du diaphragme lors d'un cycle respiratoire normale.

Diagnostic lent : pourquoi ?

On observe une grande variété de signes et de symptômes chez les personnes atteintes d'un trouble du cycle respiratoire. Ces manifestations sont similaires à celles observées dans d'autres maladies respiratoires et/ou cardiaques, ce qui peut rendre le diagnostic plus complexe. C'est pourquoi les médecins peuvent demander des examens complémentaires pour écarter la présence d'une maladie pulmonaire sous-jacente.

Il arrive que le diagnostic d'une maladie respiratoire soit posé, mais que le traitement médicamenteux prescrit n'apporte pas le soulagement attendu. Dans ce cas, il est possible qu'un trouble du cycle respiratoire coexiste avec la maladie pulmonaire, contribuant ainsi à la persistance des symptômes.

Il est important de comprendre que, même si ce trouble peut être réduit voire totalement résolu, il peut réapparaître en réaction à certains facteurs déclencheurs, qu'ils soient internes (comme le stress) ou externes (comme un environnement bruyant ou un effort physique intense).

Un suivi avec un professionnel de la santé est recommandé, idéalement à raison d'une séance par semaine pendant environ 4 semaines. Cette durée peut être ajustée selon vos besoins et votre évolution.

Pour favoriser une amélioration durable, il est essentiel de compléter les séances par des exercices respiratoires à domicile, à pratiquer régulièrement et avec rigueur. Ces exercices renforcent les bénéfices du traitement et vous aident à reprendre confiance dans votre respiration au quotidien.

Catégories du trouble du cycle respiratoire

1 Hyperventilation aiguë

2 Hyperventilation chronique

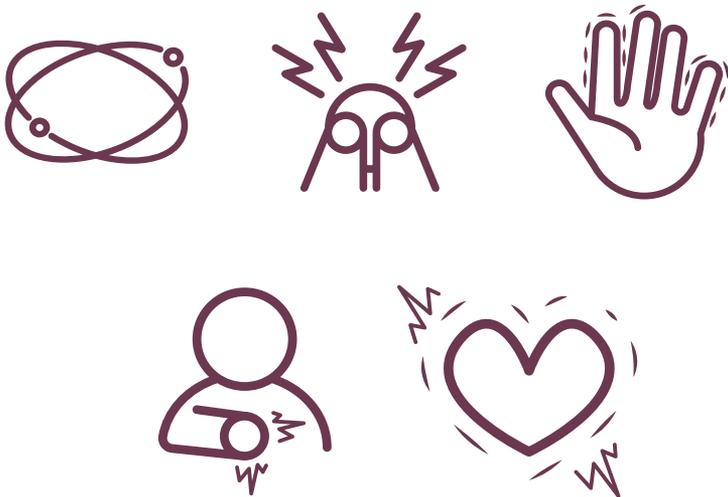
3 Respiration dysfonctionnelle chronique



1. Hyperventilation aiguë

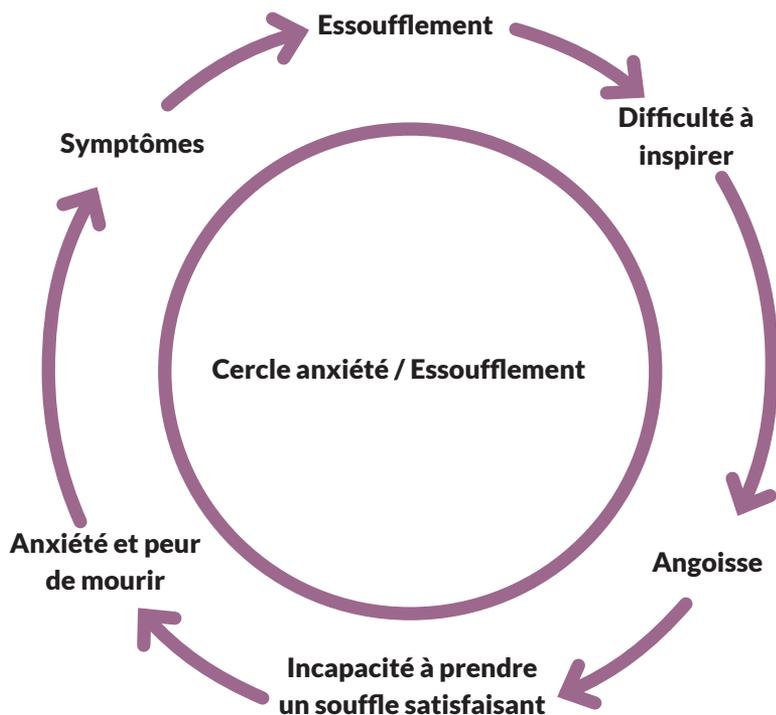
Ce trouble se manifeste lorsque le rythme respiratoire devient excessivement rapide, sans que le corps en ait réellement besoin. Cela peut survenir en réponse à une situation de stress, d'anxiété ou après un effort physique.

Lors d'un épisode d'hyperventilation aiguë, un déséquilibre des gaz respiratoires s'installe : le taux d'oxygène augmente trop tandis que le taux de dioxyde de carbone diminue. Ce déséquilibre entraîne alors la libération d'adrénaline dans le sang, ce qui accélère le rythme cardiaque, intensifie la respiration, crée des étourdissements et des sensations de picotements dans les extrémités. Ces réactions forment un cercle vicieux, aggravant la crise d'hyperventilation.



Symptômes possibles

Cercle vicieux lors de la crise d'hyperventilation aiguë



La crise d'hyperventilation aiguë entraîne fréquemment une sensation de panique et une augmentation de l'essoufflement, souvent décrite comme une impression de manque d'air lors de l'inspiration. Il est essentiel de rompre ce cercle vicieux en pratiquant l'exercice de respiration 4-7-8. Après quelques minutes de pratique, cet exercice permet généralement de ralentir le rythme respiratoire, de rééquilibrer les échanges gazeux et de faire disparaître progressivement les symptômes ressentis.

Exercice de respiration 4-7-8

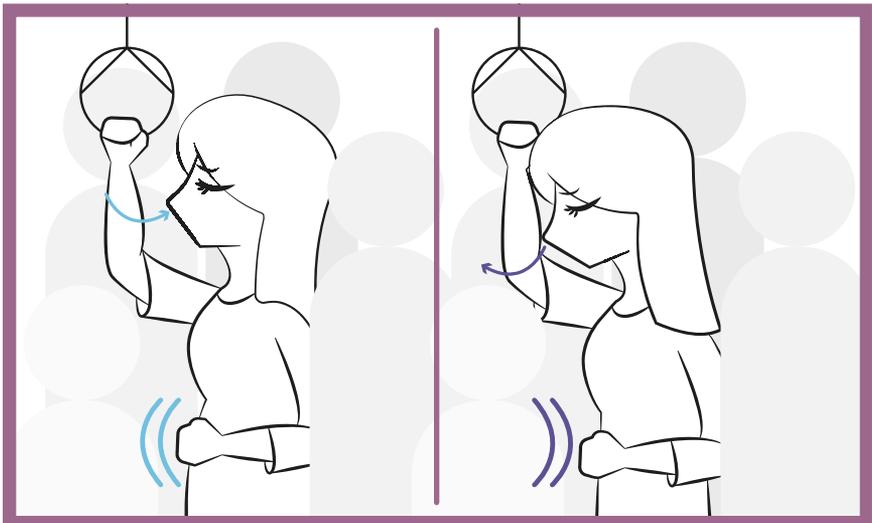
Cet exercice simple aide à calmer le système nerveux et à reprendre le contrôle de sa respiration. Il est particulièrement utile en cas de stress, d'anxiété ou de gêne respiratoire.

1. Asseyez-vous confortablement, le dos droit, mais détendu.
2. Inspirez doucement par le nez pendant 4 secondes.
3. Retenez votre souffle pendant 7 secondes.
4. Expirez lentement par le nez pendant 8 secondes.

Répétez ce cycle pendant 3 à 5 minutes pour ressentir un apaisement progressif.



Astuce : Si vous trouvez difficile de retenir votre souffle pendant 7 secondes, commencez par un rythme adapté comme 4-4-8, puis augmentez progressivement.





2. Hyperventilation chronique

En temps normal, un adulte respire entre 12 et 20 fois par minute au repos. L'hyperventilation chronique est un trouble respiratoire caractérisé par une augmentation inexplicable et prolongée du nombre de respirations par minute ou encore une augmentation de la profondeur de la respiration au-delà des besoins du corps.

Les personnes souffrant d'hyperventilation chronique peuvent éprouver divers symptômes de manière récurrente. Parmi les plus fréquents, on trouve une sensation de manque d'air, des vertiges, des engourdissements ou des picotements dans les mains et les pieds. De plus, cette condition peut augmenter l'anxiété, ce qui peut aggraver le mal-être général de la personne.

L'hyperventilation chronique est souvent liée à des problèmes de respiration dysfonctionnelle, qui font partie des troubles du cycle respiratoire.

Exercice respiration rythmée

Ce type d'exercice respiratoire est conçu pour réduire le rythme respiratoire en imposant des pauses inspiratoires et expiratoires. Il peut être pratiqué lors de séances de méditation, ce qui contribue à activer le système nerveux parasympathique, réduisant ainsi le rythme respiratoire et l'anxiété.

Les cycles respiratoires sont rythmiques, créant l'illusion d'un carré (de 4, 6 ou 8 secondes) en fonction du confort de l'individu.

1. Installez-vous confortablement

Asseyez-vous dans une position stable, le dos droit, les pieds à plat au sol, ou allongez-vous. Fermez les yeux si cela vous aide à vous concentrer.

2. Choisissez un rythme régulier

Commencez avec un rythme de 4 secondes pour chaque phase (vous pouvez ajuster selon votre confort, entre 3 et 6 secondes par phase).

3. Inspirez profondément par le nez – 4 secondes

Remplissez vos poumons d'air lentement et régulièrement, en gardant le ventre détendu. Visualisez un côté du carré.

4. Retenez votre souffle – 4 secondes

Gardez les poumons pleins, sans bloquer ou forcer. Visualisez le deuxième côté du carré.

5. Expirez lentement par la bouche – 4 secondes

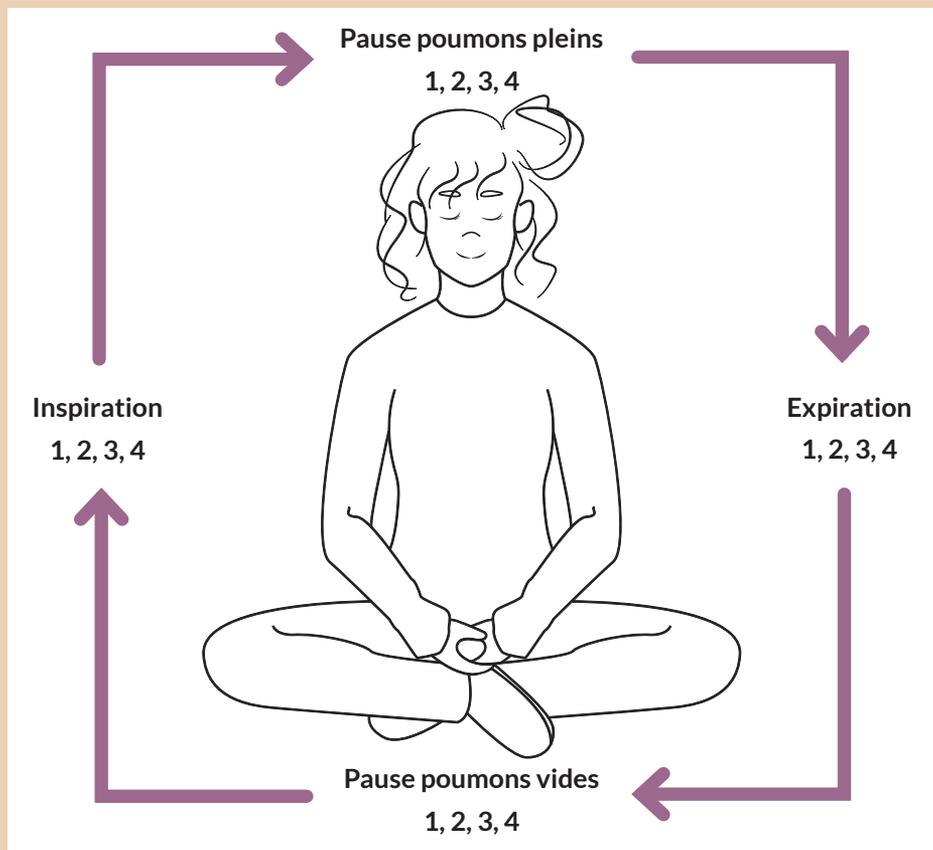
Relâchez l'air doucement et complètement, comme si vous souffliez dans une paille. Visualisez le troisième côté du carré.

6. Restez les poumons vides – 4 secondes

Ne respirez pas immédiatement. Laissez ce moment de pause s'installer. Visualisez le dernier côté du carré.

7. Répétez le cycle

Continuez ce rythme pendant 5 à 10 minutes, selon votre aisance. Vous pouvez augmenter la durée des phases (5 à 6 secondes) avec la pratique.



Exercice de Méditation à la Maison

La méditation est une méthode très efficace pour améliorer la santé physique et mentale. Elle permet de réduire le stress et l'anxiété, tout en favorisant un état de calme où les muscles respiratoires peuvent se détendre. Cela conduit à une respiration plus fluide et naturelle. En se concentrant sur la respiration et en observant les sensations physiques, il est possible d'identifier les schémas de respiration dysfonctionnelle et d'apprendre à les corriger.

Préparation (5 minutes)

- Choisissez un endroit calme : Trouvez un endroit tranquille où vous ne serez pas dérangé. Cela peut être un coin de votre chambre, un espace de détente ou même un coin du salon.
- Adoptez une position confortable : Vous pouvez vous asseoir en tailleur sur le sol, sur un coussin ou sur une chaise, en veillant à garder le dos droit. L'idée est de rester détendu, mais éveillé.
- Fermez les yeux : Fermez doucement vos yeux pour vous concentrer davantage sur l'intérieur de vous-même.

Phase 1 : Respiration profonde

- Respiration consciente : Prenez une grande inspiration par le nez en gonflant votre ventre, puis expirez lentement par la bouche. Répétez cette respiration pendant quelques minutes pour installer un rythme calme et régulier.
- Ralentissez votre respiration : Lors de l'inspiration, imaginez que vous absorbez de la tranquillité. À chaque expiration, relâchez toutes les tensions et pensées parasites.



Exercice de Méditation à la Maison (suite)

Phase 2 : Méditation de pleine conscience

- Concentration sur la respiration : Portez votre attention sur votre souffle. Ressentez l'air qui entre par vos narines, qui descend dans vos poumons et l'air qui ressort lorsque vous expirez. Laissez simplement votre souffle être votre ancrage dans l'instant présent.
- Observation des pensées : Les pensées peuvent surgir. Ne les jugez pas, ne vous y attachez pas. Imaginez-les comme des nuages qui passent dans le ciel. Vous pouvez les observer sans vous y perdre. Chaque fois que vous vous laissez emporter par une pensée, ramenez doucement votre attention à votre souffle.
- Ancrage dans le corps : Si vous êtes distrait, faites une pause et ressentez les sensations dans votre corps. Remarquez les points de contact avec votre lit ou la chaise. Sentez le poids de votre corps et comment il se relâche peu à peu.

Phase 3 : Visualisation

- Imaginez un lieu apaisant : Visualisez un endroit qui vous calme et vous détend profondément. Cela peut être une plage ensoleillée, une forêt tranquille, un champ de fleurs ou un autre lieu que vous trouvez réconfortant. Imaginez chaque détail : les sons, les couleurs, les odeurs. Immergez-vous pleinement dans cette scène et laissez-la apaiser votre esprit.
- Sentez la paix : Ressentez la sérénité de cet endroit. Imaginez que chaque respiration vous permet d'absorber encore plus de calme et de tranquillité.

Phase 4 : Retour en douceur

- Revenir à l'instant présent : Doucement, commencez à revenir à votre environnement. Commencez par sentir vos pieds, vos mains et le reste de votre corps.
- Prenez conscience de l'espace autour de vous : Entendez les sons qui vous entourent, ressentez les sensations dans votre corps. Ouvrez les yeux doucement et reprenez contact avec votre environnement.
- Réflexion finale : Avant de terminer, prenez un moment pour apprécier ce moment de calme. Remerciez-vous d'avoir pris ce temps pour vous-même.



Astuce : Ne vous découragez pas si la respiration est difficile, prenez une pause et continuer le processus de méditation. Abordez la méditation avec bienveillance et sans pression. Ce n'est pas un exercice de performance, mais de pleine présence.



Essayez de pratiquer cette méditation trois fois par semaines ou plus, d'une durée de 15 à 30 minutes afin de maximiser les bienfaits.



3. La respiration dysfonctionnelle chronique

La respiration dysfonctionnelle chronique est un trouble caractérisé par une manière de respirer inefficace ou inappropriée sur une longue durée, même en l'absence de maladie pulmonaire. Elle fait partie des troubles du cycle respiratoire.

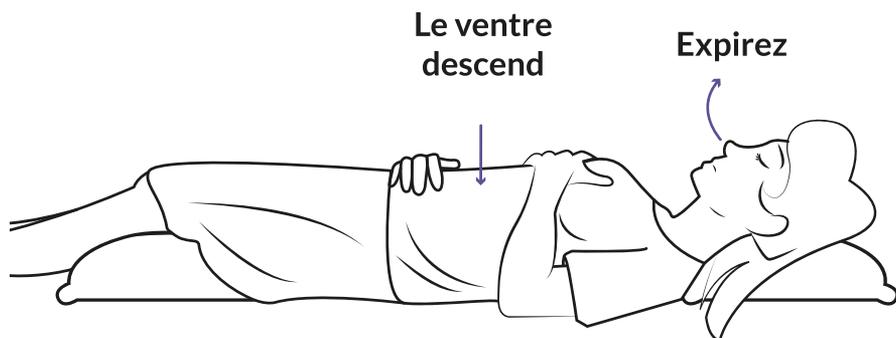
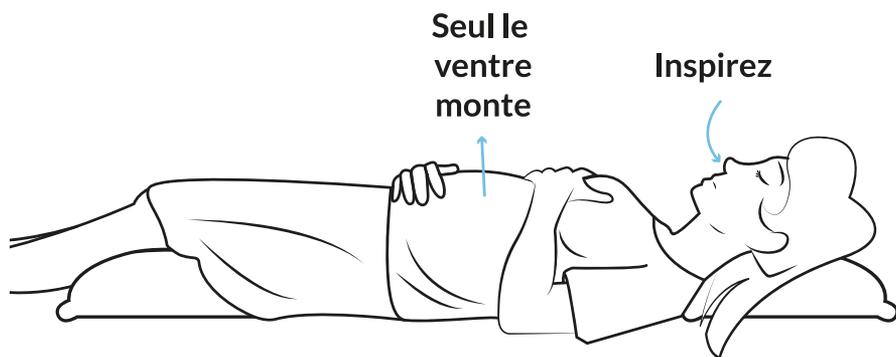
Cette respiration est souvent plus rapide ou superficielle que la normale, privilégiant la respiration thoracique plutôt qu'abdominale et sollicitant de façon excessive les muscles du cou et des épaules. Les personnes concernées peuvent ressentir un essoufflement, une fatigue persistante ou des tensions musculaires. Un symptôme fréquemment rapporté est une augmentation marquée des soupirs, qui peut devenir très gênante et contribuer à une détresse importante.

Ce trouble est souvent lié à de mauvaises habitudes respiratoires, comme respirer par la bouche ou soupirer fréquemment. Il peut également survenir après une hospitalisation prolongée ayant nécessité une assistance respiratoire.

Exercice respiration abdominale

La respiration abdominale est un exercice à pratiquer régulièrement, idéalement dans un environnement calme. Il est préférable de l'éviter juste avant le sommeil, car son objectif est d'entraîner l'activation du diaphragme lorsque le corps est en état d'éveil. Cet exercice favorise la reconnexion entre le cerveau et les muscles respiratoires, rétablissant ainsi une coordination plus harmonieuse du cycle respiratoire.

À noter : Cet exercice peut parfois provoquer une sensation d'inconfort ou de manque d'air lors de l'inspiration. N'hésitez pas à faire des pauses au besoin, puis reprenez afin de compléter la durée recommandée.



1. Installez-vous confortablement

- Asseyez-vous ou allongez-vous dans un endroit calme.
- Détendez vos épaules et relâchez les tensions dans le corps.

2. Placez vos mains

- Posez une main sur votre poitrine et l'autre sur votre ventre, juste au-dessus du nombril. Cela vous aidera à sentir les mouvements de votre respiration.

3. Inspirez lentement par le nez

- Prenez une inspiration lente et profonde par le nez.
 - Concentrez-vous pour faire gonfler votre ventre, comme un ballon.
- > Seule votre main sur le ventre doit se soulever ; la poitrine doit rester relativement immobile.

4. Expirez lentement par la bouche

- Expirez doucement par la bouche (comme si vous souffliez dans une paille), en contractant légèrement les muscles abdominaux pour faire rentrer le ventre.
- > Sentez votre main sur le ventre redescendre.

5. Répétez le cycle

- Continuez cette respiration pendant 5 à 10 minutes, en maintenant un rythme lent et régulier. Faites environ 6 à 10 respirations par minute.

6. Observez sans forcer

- Restez attentif à vos sensations. Si vous ressentez une gêne ou un léger essoufflement, faites une pause, puis reprenez doucement.

Zone de réflexion - Semaine 1

Qu'est-ce qui fait apparaître mes symptômes? _____



Qu'est-ce qui provoque chez moi des crises aiguës d'hyperventilation? _____



À quelle fréquence je fais la respiration abdominale? _____



À quelle fréquence je fais la respiration rythmée? _____

Comment je me sens pendant et après? _____



Zone de réflexion - Semaine 2

Qu'est-ce qui fait apparaître mes symptômes? _____



Qu'est-ce qui provoque chez moi des crises aiguës d'hyperventilation? _____



À quelle fréquence je fais la respiration abdominale? _____



À quelle fréquence je fais la respiration rythmée? _____

Comment je me sens pendant et après? _____



Zone de réflexion - Semaine 3

Qu'est-ce qui fait apparaître mes symptômes? _____



Qu'est-ce qui provoque chez moi des crises aiguës d'hyperventilations? _____



À quelle fréquence je fais la respiration abdominale? _____



À quelle fréquence je fais la respiration rythmée? _____

Comment je me sens pendant et après? _____



Zone de réflexion - Semaine 4

Qu'est-ce qui fait apparaître mes symptômes? _____



Qu'est-ce qui provoque chez moi des crises aiguës d'hyperventilation? _____



À quelle fréquence je fais la respiration abdominale? _____



À quelle fréquence je fais la respiration rythmée? _____

Comment je me sens pendant et après? _____



Balayer le code QR pour voir la page
complémentaire sur le site du RQESR

