

# Dyspnée



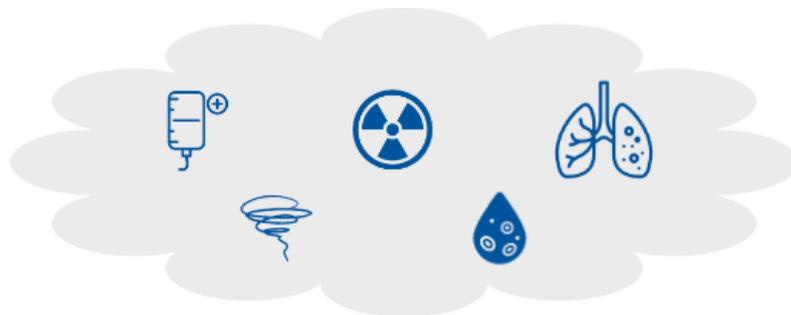
« J'ai besoin de m'arrêter pour reprendre mon souffle lorsque je vais marcher dans le quartier ou lorsque je fais le ménage. »

Maureen, diagnostiquée avec un cancer du sein

## Qu'est-ce que la dyspnée associée au cancer?

Certaines personnes souffrant d'un cancer éprouvent de la dyspnée, communément appelée essoufflement. C'est la sensation de manquer d'air dans vos poumons. Dyspnée est le terme médical. Cet état peut être inconfortable et angoissant.

- **Comment cela m'affecte-t-il?** L'essoufflement peut influencer ce que vous pouvez accomplir pendant une période donnée. Vous pourriez avoir besoin d'ajuster certaines de vos activités quotidiennes afin de réduire votre essoufflement. Il existe des stratégies pour vous aider (voir la section [Que puis-je faire pour gérer ma dyspnée?](#)).
- **Comment améliorer?** La cause de l'essoufflement peut parfois être traitée. Dans certains cas, si votre tissu pulmonaire porte des cicatrices à cause d'une chirurgie ou des radiations, la respiration ne pourra pas revenir comme avant. Il existe cependant des médicaments pouvant réduire la sensation d'essoufflement, ainsi que différentes stratégies pouvant être utilisées pour vous aider à respirer plus normalement.



## Quelles sont les causes de la dyspnée?

Les causes fréquentes de votre essoufflement comprennent :

- Les effets secondaires des traitements contre le cancer.

- Le cancer lui-même. Certains cancers augmentent les risques de ressentir de l'essoufflement. Parmi ceux-ci, il y a le cancer des poumons, le mésothéliome ou d'autres cancers qui se sont propagés aux poumons.
- Une infection des poumons comme la pneumonie.
- Les maladies pulmonaires comme la maladie pulmonaire obstructive chronique (MPOC) ou l'asthme.
- Une faiblesse généralisée ou de l'épuisement dû au cancer et ses traitements.
- La diminution du nombre de globules rouges à la suite de certains traitements contre le cancer.
- L'anxiété et le stress causés par votre cancer et le traitement.
- Le stress occasionné par votre difficulté à respirer peut exacerber votre essoufflement en contractant vos muscles; votre respiration devient alors plus rapide et moins profonde.



### Comment se manifeste l'essoufflement?

Vous pouvez éprouver l'un des symptômes ci-dessous lorsque vous ressentez de l'essoufflement :

- difficulté à respirer
- impression que vous devez faire des efforts pour respirer
- respiration sifflante ou toux
- difficulté à dormir à cause de votre respiration
- respiration rapide ou pouls rapide
- essoufflement peu importe l'ampleur de l'activité physique



## Quand devrais-je demander de l'aide pour ma dyspnée?

Parlez-en immédiatement avec votre oncologue, votre infirmière ou votre infirmière pivot. (Pour de plus amples renseignements veuillez consulter Communiquer avec l'équipe soignante dans la section outils à propos de vos symptômes et de vos inquiétudes ). Ils pourront évaluer vos symptômes et décider de la meilleure approche. Communiquez avec eux si l'une des situations suivantes s'applique à vous :

- Votre respiration est devenue plus difficile en un court laps de temps.
- Vous avez une nouvelle toux ou votre toux s'intensifie.
- Vous ressentez de la douleur lorsque vous tousssez.
- Votre respiration est bruyante.
- Votre respiration limite vos activités normales comme la préparation des repas ou lorsque vous faites votre épicerie.



### Appelez le 911 ou rendez-vous à l'urgence si :

- Vous avez des étourdissements et vous avez l'impression que votre cœur bat trop vite.
- Vous avez une nouvelle douleur ou une augmentation de la douleur à la poitrine.
- Vous avez un essoufflement soudain lors de votre réveil.
- Votre essoufflement est accompagné de fièvre, de faiblesse, d'une douleur à la poitrine ou d'une nouvelle douleur
- Votre respiration est sifflante.
- Vous avez de la difficulté à parler ou à tenir une conversation dû à votre essoufflement.

## Que puis-je faire pour gérer ma dyspnée?

Les stratégies suivantes peuvent vous aider à contrôler votre dyspnée. Essayez de les pratiquer lorsque vous ne ressentez pas d'essoufflement. Ceci vous mettra en confiance lorsque vous aurez le souffle court.



### Écrire vos symptômes

Gardez un registre des moments où vous ressentez de l'essoufflement et comment ceux-ci sont associés à votre cancer ou à vos traitements contre le cancer. Vous pouvez partager cette information avec votre équipe de soins.

- Notez des informations telles que :
  - Quand mes symptômes ont-ils débuté?
  - Qu'est-ce qui les déclenche?
  - Que ressentez-vous?
  - Pouvez-vous exécuter vos activités habituelles?
  - Est-ce que vous ressentez de l'essoufflement seulement lors de certaines activités?
  - Qu'est-ce qui aide à améliorer votre respiration?

## Pratiquer des positions favorisant la relaxation

Vous pouvez essayer différentes positions pouvant vous aider à mieux respirer. Lorsque vous avez le souffle court, cessez ce que vous faites. Prenez une de ces positions de relaxation :

- Levez-vous et penchez-vous sur une table. Appuyez vos coudes et vos avant-bras sur la table. Gardez votre dos droit.
- Appuyez votre dos au mur en baissant légèrement votre menton, laissez vos épaules et vos bras détendus et pendants.
- Asseyez-vous et penchez-vous en appuyant vos avant-bras sur vos cuisses. Laissez vos pieds au sol et votre dos droit.
- Soulevez la tête du lit avec trois ou quatre oreillers. Étendez-vous sur le côté (et non votre dos) afin que votre tête soit plus élevée que vos pieds. Assurez-vous que votre côté soit entièrement supporté.
- Pour plus d'informations, consultez [Stratégies de relaxation](#) dans la section outils



## Pratiquer des exercices de respiration

Essayez de pratiquer régulièrement des techniques de respiration. Ceci peut vous aider à avoir le sentiment de contrôler votre respiration et vous permettre de demeurer calme et de récupérer plus rapidement lorsque vous ressentez de l'essoufflement.

- Respiration abdominale :
  - placez une main sur votre abdomen
  - comptez jusqu'à 4 pendant que vous inspirez, sentez votre abdomen se gonfler, ensuite expirez comme si vous éteigniez une chandelle, en comptant 5, 6, 7, 8, 9, 10
  - répétez 3 à 4 fois
  - pratiquez cet exercice 3 fois par jour.
- Lorsque vous ressentez de l'essoufflement :
  - placez-vous en position de relaxation
  - inspirez par le nez et expirez par la bouche pendant que vous vous concentrez sur votre respiration
  - essayez d'expirer un peu plus longtemps à chaque respiration, ce qui vous aidera à prendre de plus grandes respirations
  - détendez progressivement les muscles de votre cou, ensuite vos épaules et le haut du torse.



## Faire de l'exercice

Vous pourriez avoir le souffle court lorsque vous faites certaines activités, comme monter un escalier ou marcher sur la rue. Ceci pourrait vous décourager de faire de l'exercice, mais il est important d'essayer et de continuer à faire de l'exercice autant que possible. L'inactivité peut affaiblir vos muscles et peut faire travailler davantage vos poumons lorsque vous devez bouger.

- Consultez votre équipe de soins à propos de la quantité d'exercices que vous devriez faire. C'est habituellement bon de faire de l'exercice pendant le traitement, mais vérifiez auprès de votre équipe de soins avant de commencer n'importe quel exercice.
- Allez-y lentement quand vous faites de l'exercice et essayez de respirer en utilisant votre abdomen.
- Essayez des activités que vous pouvez faire à la maison comme le jardinage ou passer l'aspirateur – il n'est pas nécessaire d'aller au gym pour faire de l'exercice!
- Essayez des activités qui vous détendent.
- Pour plus d'informations, consultez [Devenir actif](#) dans la section outils.



## Modifier les activités

- Équilibrez vos activités avec le repos. Reposez-vous autant que vous en ressentez le besoin.
- Séparez vos activités en petites étapes afin de contrôler votre essoufflement. Par exemple, si vous allez marcher, prenez une pause après avoir rassemblé vos souliers et vos vêtements, ensuite prenez une pause après avoir mis vos vêtements. Planifiez une pause pendant votre marche.
- Planifiez vos activités à l'avance pour épargner votre énergie. Concentrez-vous sur vos activités préférées.



### **Adapter son environnement**

- Essayez de vous asseoir près d'un ventilateur ou d'une fenêtre ouverte pour avoir plus d'air lorsque vous avez le souffle court.
- Baissez la température de la pièce—l'air frais est plus facile à respirer.
- Utilisez un humidificateur si l'air est plus sec.
- Utilisez des oreillers pour élever votre tête lorsque vous vous couchez.



### **Obtenir du soutien**

- Demandez l'aide de votre famille et de vos amis pour les activités qui sont devenues plus difficiles pour vous. Ils s'inquiètent peut-être de votre essoufflement et seront heureux de vous aider.
- Pour plus d'informations, consultez [Obtenir du soutien](#) dans la section outils.

### **Information importante sur le cannabis**

Certains patients utilisent le cannabis pour réduire leur douleur ou pour favoriser la relaxation et le sommeil. Cependant, les recherches ne sont pas encore claires sur l'utilisation du cannabis pour la gestion des symptômes liés au cancer. Les effets ne sont pas encore bien connus, spécialement concernant la dyspnée. Il est important d'en parler avec votre médecin avant d'essayer le cannabis. Pour avoir plus d'informations, visitez ce site Internet : (en anglais seulement) [www.bccancer.ca/health-info/coping-with-cancer/medical-cannabis](http://www.bccancer.ca/health-info/coping-with-cancer/medical-cannabis).

## Ressources

Pour de plus amples renseignements au sujet de la dyspnée associée au cancer, les stratégies d'autogestion et les organismes de soutien, veuillez vous référer au tableau ci-dessous.

[BC Cancer – Breathlessness](#)

[Société canadienne du cancer - Difficulté à respirer](#)

[Action Cancer Ontario - Dyspnée \(essoufflement\)](#)

## Services disponibles

Ressource	Informations Générales	Services offerts pour [essoufflement]	Contact
La Fondation québécoise du cancer	La Fondation québécoise du cancer soutient les personnes atteintes de cancer et leurs proches, partout au Québec, à travers des services adaptés à leurs besoins et à leurs préoccupations quotidiennes.	<b>Services offerts :</b> Plusieurs services et activités offerts par la Fondation québécoise du cancer peuvent être utiles pour vous aider à gérer votre essoufflement, notamment les lignes téléphoniques de soutien et d'information, la méditation guidée et le yoga réparateur. La Fondation québécoise du cancer offre également des services supplémentaires comme des événements communautaires. Vous pouvez consulter des ressources documentaires sur ce sujet sur leur site web.	1 (800) 363-0063 <a href="mailto:infocancer@fgc.qc.ca">infocancer@fgc.qc.ca</a>

## Sources de référence

Le contenu de ce document a été adapté à partir des sources suivantes :

- BC Cancer. Breathlessness. 2020.
- BC Cancer. Symptom Management guidelines: Dyspnea. 2018.
- Canadian Cancer Society. Difficulty Breathing. 2020.
- Cancer Care Ontario. Shortness of Breath. 2016.

*e-IMPAQc\_Shortness of Breath\_FR\_v2\_2022-04-19*

- COSTaRS. Breathlessness/Dyspnea. 2020.

### **Approbation des professionnels de la santé**

Le contenu de ce document a été révisé et approuvé par une équipe de professionnels de la santé et d'experts cliniques.

### **Clause de non-responsabilité**

Veuillez noter que ce feuillet d'information ne remplace pas une consultation avec un professionnel de la santé. **Elle a plutôt été conçue pour compléter les interventions de votre équipe soignante.** Si vous avez des questions au sujet de votre santé, ou de tout problème médical, vous devez communiquer immédiatement avec un professionnel de la santé. Vous ne devez pas tarder avant d'obtenir un avis médical ni ignorer un avis médical professionnel, en raison des informations contenues dans ce feuillet d'information. Avant d'entamer un traitement médical, consultez toujours votre médecin. Toutes les précautions ont été prises pour s'assurer que les informations contenues dans ce document sont exactes au moment de sa publication. e-IMPAQc n'est pas responsable des blessures ou des dommages aux personnes ou aux biens résultant ou liés à l'utilisation de la fiche d'information, ou en raison d'erreurs ou d'omissions.

### **Note concernant la reproduction et droits d'auteur**

Toute reproduction ou distribution de tout ou partie de ce feuillet est interdite sans l'autorisation express par écrit du chef de projet e-IMPAQc. La permission peut être obtenue en écrivant à [e-impaqc@mcgill.ca](mailto:e-impaqc@mcgill.ca).

**Dernière mise à jour : 07 mars 2023**