Détresse respiratoire: information à l'attention des patients

Claudia Steurer-Stey
Institut für Hausarztmedizin, UniversitätsSpital Zürich, Universität Zürich

Qu'est-ce que la détresse respiratoire?

L'essoufflement, pouvant aller jusqu'à la détresse respiratoire, peut être un état très désagréable, voire anxiogène. Le terme médical désignant la détresse respiratoire est *dyspnée*, qui provient du grec et signifie «respiration difficile». Toute sensation de respiration difficile est qualifiée de détresse respiratoire.
La détresse respiratoire peut avoir différentes causes. Parmi les principales causes physiques figurent les maladies cardiaques, respiratoires et pulmonaires. Fort heureusement, la détresse respiratoire peut le plus souvent être traitée et soulagée, dès lors que la cause a été identifiée. Souvent, la détresse respiratoire est uniquement un problème temporaire, de courte durée, par exemple provoqué par des infections. L'inactivité physique avec manque de condition physique, le stress ou l'anxiété et les situations éprouvantes sur le plan psychique peuvent également conduire à une détresse respiratoire subjective.

Causes de la détresse respiratoire de survenue brutale

Les causes de la détresse respiratoire de survenue brutale, également appelée *dyspnée aiguë*, sont:

- Infections des voies respiratoires et pneumonie. Le plus souvent, ces infections s'accompagnent encore d'autres symptômes tels que la fièvre, la toux et les crachats;
- Asthme, d'origine allergique ou non. L'asthme peut également se manifester par des sifflements respiratoires et/ou par une toux;
- Obstruction des voies respiratoires, par exemple lorsqu'un corps étranger (cacahouète, os, etc.) est aspiré dans les voies respiratoires;
- Embolie pulmonaire (obstruction de vaisseaux sanguins pulmonaires). Cette obstruction résulte souvent d'une thrombose des veines de la jambe;
- Collapsus pulmonaire (également appelé «pneumothorax», accumulation d'air dans l'espace pleural), par exemple en cas de rupture pulmonaire;
- Angine de poitrine/infarctus du myocarde (par rétrécissement des vaisseaux coronaires). Il se produit une baisse de l'approvisionnement en sang, et donc en oxygène, du cœur;
- Faiblesse du muscle cardiaque. Le cœur n'est plus capable de pomper suffisamment de sang à travers l'organisme. Le terme médical correspondant est *insuffisance cardiaque*.

Causes les plus fréquentes de détresse respiratoire persistante

Certaines des causes susmentionnées peuvent également être à l'origine d'une détresse respiratoire persistante; c'est notamment le cas de l'asthme et de l'insuffisance cardiaque. Les causes les plus fréquentes de détresse respiratoire persistante, également appelée *dyspnée chronique*, sont:

– Asthme;

– Bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO), également appelée «poumon du fumeur» car cette maladie touche avant tout les fumeurs ou anciens fumeurs. La BPCO provoque un rétrécissement permanent des voies respiratoires/bronches et à long terme, est responsable d'une détérioration des alvéoles pulmonaires indispensables aux échanges d'oxygène;

– Maladies du tissu pulmonaire, qui provoquent un «durcissement» des poumons par prolifération de tissu conjonctif. Le terme médical correspondant est *fibrose*;

– Maladies cardiaques qui conduisent à une faiblesse du muscle cardiaque (*insuffisance cardiaque*);

– Manque d'entraînement et de condition physique (déconditionnement physique);

– Surpoids (obésité).

Quand faut-il consulter un médecin?

La détresse respiratoire est le symptôme principal de nombreuses maladies des poumons, des voies respiratoires et du cœur, et elle doit être prise au sérieux. Vous devez consulter un médecin si vous souffrez d'essoufflement, en particulier au repos ou ne disparaissant pas au repos, ou si vous éprouvez une détresse respiratoire lors d'activités durant lesquelles vous n'aviez pas de problèmes respiratoires avant ou survenant à un niveau d'effort beaucoup plus faible qu'avant. Ne cédez pas à la panique, mais si vous ressentez une détresse respiratoire prononcée ou aiguë ou si cette détresse respiratoire s'accompagne de douleurs thoraciques ou cardiaques, il n'y a pas de temps à perdre, vous devez immédiatement consulter un médecin ou vous rendre à l'hôpital.

Examens en cas de détresse respiratoire

Un entretien approfondi sur la nature et la survenue de la détresse respiratoire et sur les facteurs de risque et les situations favorisantes (par exemple tabagisme, hypertension artérielle, surpoids, inactivité physique/immobilité, activité professionnelle, allergies, etc.), ainsi qu'un examen physique minutieux constituent les premières mesures essentielles. Néanmoins, pour déterminer la cause de la détresse respiratoire, des tests supplémentaires sont le plus souvent nécessaires, notamment:

– Prise de sang pour exclure une anémie. Le sang transporte l'oxygène et en cas d'anémie, le sang ne transporte pas suffisamment d'oxygène, ce qui peut être à l'origine d'une détresse respiratoire;

– Radiographie du cœur et des poumons;

– Electrocardiogramme (ECG);

– Exploration fonctionnelle respiratoire, également appelée *spirométrie*, qui permet de mesurer le volume pulmonaire et les rétrécissements des voies respiratoires;

– Mesure de la teneur en oxygène du sang au moyen d'un petit appareil digital; cet examen est appelé *oxymétrie de pouls*.

Des examens spécifiques supplémentaires, comme une tomodensitométrie ou une échocardiographie, peuvent également s'avérer nécessaires.