

DYSPNEE AIGUË - ÊTRE ESSOUFFLE DE FAÇON SOUDAINE

Définition et causes

L'essoufflement est la sensation d'une respiration difficile et inconfortable. La personne a du mal à respirer. La dyspnée est dite aiguë si elle survient à un moment précis et récent. Sa cause doit être recherchée : problème pulmonaire ou cardiaque, crise d'angoisse, etc.

Pourquoi a-t-on brutalement du mal à respirer ?

L'essoufflement ou dyspnée est la sensation d'une respiration difficile et inconfortable ressentie dans une situation qui normalement n'entraîne aucune gêne respiratoire.

La dyspnée est aiguë lorsqu'elle survient à un moment précis et dure quelques heures à quelques jours.

La personne peut dater le début des symptômes. Depuis ce moment, elle a **du mal à respirer** et cela l'angoisse.

On distingue cet essoufflement survenant de façon soudaine (**dyspnée aiguë**) de l'essoufflement ancien, durable (dyspnée chronique), survenant de façon progressive dans l'évolution d'une maladie chronique bronchopulmonaire ou cardiaque.

Être essoufflé de façon récente est un symptôme d'alerte. En effet, il traduit la survenue d'une maladie aiguë ou la décompensation d'une maladie pulmonaire ou cardiaque chronique. Sa cause doit être trouvée car des soins urgents peuvent être nécessaires.

Ne pas confondre dyspnée aiguë et essoufflement à l'effort

L'organisme en bonne santé s'adapte à l'effort en augmentant la ventilation.

Se sentir essoufflé après un effort physique intense (une course à pied par exemple) est normal et n'a rien à voir avec une dyspnée aiguë qui survient lors des gestes et mouvements de la vie quotidienne.

Pourquoi a-t-on brutalement du mal à respirer ?

La respiration a pour but d'apporter l'oxygène nécessaire au sang en s'adaptant à la consommation en oxygène des tissus et organes du corps.

La respiration fait appel aux muscles respiratoires, au thorax et aux poumons.

La commande respiratoire est à la fois automatique et volontaire. Elle active les muscles (pharynx, muscles intercostaux, diaphragme) qui vont permettre à l'air de pénétrer dans les poumons. Les échanges gazeux ont lieu dans les poumons : l'oxygène contenu dans l'air pénètre dans le sang des petits vaisseaux appelés capillaires. Puis, le cœur propulse le sang oxygéné dans tous les organes du corps.

La ventilation ou respiration est normalement un acte confortable.

L'essoufflement survient lorsqu'il y a déséquilibre entre les besoins en oxygène du corps et la difficulté du système respiratoire à répondre à cette demande.

Ce déséquilibre survient brutalement en cas de dyspnée aiguë. Il est dû à :

- Une anomalie récente des voies aériennes ;
- Une maladie récente de la plèvre ou des poumons ou l'aggravation brutale d'une maladie ancienne ;
- Une défaillance du cœur (brutale ou par décompensation d'une maladie chronique) qui n'assure plus un débit sanguin suffisant.

Quelles sont les causes d'un essoufflement récent ou dyspnée aiguë ?

Un essoufflement soudain ou une difficulté à respirer récemment apparue peuvent être dus à de nombreuses causes.

Essoufflement dû à une obstruction des voies respiratoires

La dyspnée est brutale et survient :

- Après l'inhalation d'un corps étranger surtout chez l'enfant ;
- Au cours d'une laryngite (surtout chez l'enfant) ou une épiglottite ;
- Lors d'un œdème de quinke.

Dyspnée aiguë de cause pulmonaire

Les causes sont multiples :

- Une infection pulmonaire : pneumonie bactérienne ou pneumopathie virale (grippe, Covid-19, bronchiolite chez le nourrisson) ;
- Une maladie de la plèvre : pneumothorax, épanchement pleural (présence de liquide entre les feuillets de la plèvre) ;
- Une exacerbation (aggravation brutale) d'une bronchopneumopathie chronique obstructive (BPCO) ou une décompensation d'une insuffisance respiratoire chronique ;
- Une crise d'asthme chez un adulte ou un enfant, un asthme aigu grave ou une exacerbation de l'asthme ;
- Une embolie pulmonaire (présence d'un caillot dans l'une des artères pulmonaires survenant à la suite d'une phlébite).

Essoufflement soudain dû à une maladie du cœur

Le cœur, lorsqu'il dysfonctionne, peut être à l'origine d'un essoufflement brutal :

- Une décompensation cardiaque (ou défaillance du cœur) appelée œdème aigu du poumon (par exemple une décompensation d'une insuffisance cardiaque ou un infarctus du myocarde) ;
- Une péricardite (inflammation des enveloppes du cœur) ;
- Un trouble du rythme cardiaque.

Difficultés à respirer et attaque de panique

Dans l'attaque de panique, la personne ressent fréquemment une impression d'étouffement, de ne plus pouvoir respirer.

Causes rares de dyspnée aiguë

Une anémie aiguë par saignement important par exemple, une intoxication au monoxyde de carbone, etc. peuvent être en cause.