

Hyperventilation – Informations et conseils à l'intention des enseignants

L'hyperventilation (HV) peut être très variable d'une personne à l'autre et dans ses causes, ses manifestations et son traitement. Ce texte de donne les grandes lignes, mais qui doivent être adaptées à chaque situation.

Mécanisme

Dans l'HV, la personne a le sentiment de manquer d'air (alors qu'elle en a assez) et respire trop rapidement. A cause de l'HV, elle élimine trop de gaz carbonique (CO₂). Ceci change le pH du sang et indirectement la forme du calcium dans le sang. Ceci peut entraîner des symptômes ressemblant au manque de calcium, appelés "tétanie". En France, on parle aussi parfois de crises de spasmodie, terme plutôt désuet.

Symptômes

- Difficulté respiratoire
 - généralement respiration très rapide et bruyante (surtout à l'inspiration, parfois aussi à l'expiration)
 - début souvent soudain
 - souvent respiration essentiellement thoracique (et peu abdominale), et superficielle
 - Plus rarement, la gêne est plus discrète
- Anxiété, panique, agitation
 - souvent très importants
 - Il y a souvent un cercle vicieux entre le sentiment d'étouffement et l'anxiété
- Sentiment d'"étourdissement" ou de "vertiges"
 - pouvant aller au maximum jusqu'à une perte de connaissance
- Fourmillements dans les extrémités (surtout mains) et autour de la bouche ("paresthésies")
- Au maximum crampes douloureuses des mains, avec position particulière appelée "main d'accoucheur"
- Parfois aussi:
 - sudations
 - douleurs dans la poitrine, palpitations
- Important: même si peut être très impressionnant, n'est jamais mortel. Par contre la personne peut avoir le sentiment qu'elle va mourir, ce qui augmente son anxiété
- La personne n'est en principe pas bleue (cyanosée) pendant une crise d'HV. Si c'est le cas, appeler le 144.



Facteurs déclenchants

Généralement stress physique ou psychique, mais pas toujours évident, car la personne peut ne pas en parler ou ne pas en être consciente.

Exemples: course à pied; contrariété, menaces, soucis, travail écrit,...

Il y a une perte de contrôle, la personne étant envahie par la difficulté à respirer et l'angoisse.

Conduite à tenir

- Peut varier selon le contexte: cause sous-jacente ou déclenchante, cadre, personnes présentes...
- En principe **isoler** la personne. En classe faire sortir les autres ou amener dans un endroit calme; éventuellement demander à un bon copain (voir 2) de rester si l'élève est d'accord
- Se donner le temps. La crise peut mettre un moment à passer (même de l'ordre de la demi-heure). Si on est trop pressé soi-même, il peut être difficile de calmer!. Il peut parfois être utile de demander à une autre personne de venir aider ou prendre le relais.
- **Rassurer** l'élève. Par exemple lui dire des mots tels que: "tu fais une crise d'HV; c'est pénible, mais ça va passer; on va faire ce qu'il faut; ça va aller".
- Il est souvent utile de créer le lien avec l'élève malgré la panique. Dans les choses pouvant être utiles: parler calmement, mettre un bras sur l'épaule ou sur les 2 épaules, mettre une main à plat sur le thorax.
- Selon la situation, il peut être utile de parler avec l'élève de ce qui a déclenché sa crise. Faire preuve d'empathie. Vraiment à voir de cas en cas: l'élève peut ne pas arriver du tout à parler, ou repenser au problème peut lui augmenter l'angoisse,..
- Aider à **calmer la respiration**. Plusieurs possibilités
 - "Respirer avec": demander à l'élève de respirer avec nous, en respirant lentement, surtout à l'expiration.
 - Aider à faire prolonger l'expiration, par exemple en disant de pincer un peu les lèvres lors de l'expiration, ou de respirer dans le creux des mains, ou de boucher une narine à l'expiration.
 - Faire mettre une main sur le thorax et une sur l'abdomen, faire remarquer à l'élève qu'il respire surtout avec le thorax et lui dire d'essayer de respirer avec les deux.
 - Ne pas vouloir arrêter d'un coup l'HV, mais ralentir progressivement et fermement, comme l'image d'un palefrenier qui courre un peu avec le cheval au début pour le ralentir.
- Utilisation d'un **sac en papier** ou en plastic
 - Technique souvent citée, mais à ne pas essayer en premier. L'utilité n'est pas prouvée. Peut-être que repose surtout sur le fait de se concentrer sur un aspect différent de la respiration (comme les suggestions ci-dessus). Il vaut surtout la peine de l'essayer s'il y a un spasme des mains (car le principe est de faire ré-inspirer son propre gaz carbonique pour ne pas trop en éliminer).
 - Prendre un sac assez grand; expliquer ce qu'on va le faire ensemble; ne pas mettre d'un coup sans explication, ce qui augmenterait la panique, ne pas plaquer hermétiquement sur visage. Possibilité de faire 6-12 respirations avec le sac puis l'enlever pour une, et continuer idem.
- A distance, il faut peut-être parler à l'élève de ce qui a déclenché la crise, si l'école peut être impliquée.

Quelques remarques

- Il peut être difficile de distinguer HV et **asthme**, et certains élèves peuvent avoir les 2. Souvent la crise d'asthme est moins "démonstrative". Si l'élève est connu pour de l'asthme et a un spray pour urgence type Ventolin®, il n'y a pas de risque à le donner. Ce n'est pas à l'enseignant de faire le diagnostic entre les 2 maladies, mais ses observations peuvent être utiles.
- La personne n'est en principe pas bleue (cyanosée) pendant une crise d'HV. Si c'est le cas, appeler le 144.
- Il faut agir lors de chaque crise selon le contexte. Une personne connue pour de l'HV pourrait aussi avoir un autre problème, comme un fort trismus du thorax lors d'un accident ou l'inhalation d'un corps étranger
- La panique est très souvent un phénomène pas immédiatement contrôlable, et en particulier si elle entraîne des manifestations physiques. Une suggestion serait que l'élève ne se dise pas " je dois me calmer, je dois me calmer,..", mais plutôt "j'ai une attaque de panique, elle m'est tombée dessus et m'a envahie, je l'observe et je la reconnais, je sais que c'est pénible, je sais aussi que ça va passer"

Quelques références (disponibles sur le net)

Documents tout public:

- Crise chez une nageuse (Pelligrini): <https://www.dailymotion.com/video/x7kb4g>
- Jeux de rôle par des assistantes dentaires (en anglais):
<https://www.youtube.com/watch?v=EqXzBfCjbSs> et
<https://www.youtube.com/watch?v=N2SZ9nwgxrg>
- Document scolaire valaisan: <https://www.ecoles-herens.ch/data/documents/Doc-Interventionsencasdurgence23.09.2014DV.pdf>
- <https://fr.wikihow.com/mettre-fin-%C3%A0-%27hyperventilation> . Pas à suivre à 100%.
Chapitre 5 "Comment aider.." utile
- Document américain (en anglais): <https://medlineplus.gov/ency/article/003071.htm>

Documents médicaux (en partie protégés)

- <https://www.msmanuals.com/fr/professional/troubles-pulmonaires/sympt%C3%B4mes-des-troubles-pulmonaires/syndrome-d-hyperventilation>
- <https://www.revmed.ch/RMS/2008/RMS-180/Le-syndrome-d-hyperventilation>
- https://www.uptodate.com/contents/hyperventilation-syndrome?search=Hyperventilation%20Syndrome&source=search_result&selectedTitle=1~14&usage_type=default&display_rank=1
- <https://medicalforum.ch/fr/article/doi/smf.2019.08393>

Dr Michel Perrenoud, médecine générale FMH, médecin scolaire des Cersisiers, janvier 2020