

Indications pour l'entourage face à une dyspnée

La dyspnée est une gêne respiratoire subjective ressentie par la personne c'est-à-dire une **sensation de manquer d'air** et / ou la **présence de signes de lutte** observables par le soignant : tirage, battement des ailes du nez, respiration abdominale + / - associée à une polypnée (augmentation de la fréquence respiratoire au-dessus de 20 / minute).

Elle est souvent **associée à une angoisse importante** de la personne.

La dyspnée génère de l'angoisse et l'angoisse majore la dyspnée.

Cette angoisse est communicative.

« La dyspnée a cela de particulier : elle se transmet. Chaque fois que nous sommes auprès d'une personne dont la respiration est difficile et qui en souffre, nous ressentons cette douleur dans notre propre respiration dont le rythme se modifie, nous sommes sujets à cette angoisse viscérale. »

Cosette ODIER, « Du premier cri au dernier souffle », Journal de cancer et psychologie, n°20, 3^{ème} trimestre 1996.

Aussi, **l'attitude de l'entourage calme et apaisante** est importante et contribue à diminuer les difficultés respiratoires.

Il existe **un mimétisme** (imitation involontaire), qui fait **prendre, en sa présence, le rythme respiratoire de la personne**, amenant à l'essoufflement. En être conscient pour **garder son propre rythme respiratoire**.

La personne doit être installée en position **demi-assise, voire assise**, buste relevé.

L'amplitude au niveau de son buste doit être préservée : **vêtements amples, drap non tiré**.

La sensation de recevoir de l'air peut diminuer la gêne respiratoire : **création d'un courant d'air, ouverture d'une fenêtre, utilisation d'un ventilateur**.

L'Oxygénothérapie (administration d'oxygène) n'est utile que si la personne se sent améliorée par celle-ci. **Se baser avant tout sur l'observation clinique et non le résultat de la saturation en oxygène (SaO₂)**.

En cas d'oxygénothérapie, il n'est pas possible d'utiliser au niveau du visage et de la bouche, **de corps gras dont les produits contenant de l'alcool** (par exemple : pas de stick lèvres, de vaseline, de bâtonnets glycélinés citronnés...).

Les produits compatibles avec l'oxygène sont :

- **pour la sécheresse buccale** : BioXtra® ou Gum Hydral® en gel ou spray humectant ;
- **pour les lèvres sèches** : SENSILUBE ®, KY ® gels lubrifiants ;
- **pour la sécheresse nasale** : HYARHINOL® en spray nasal (arôme camomille) ;
- **pour la peau du visage irritée** : Gel d'eau thermale d'AVENE.