

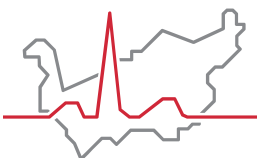
# Le syndrome d'hyperventilation chronique (SHV)

INFORMATION AUX PATIENTS



Secteur médico-thérapeutique | Physiothérapie  
Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)

**Ce document a pour but de vous fournir des informations sur le syndrome d'hyperventilation chronique (SHV)**



Hôpital du Valais  
Spital Wallis

[www.hopitalvs.ch](http://www.hopitalvs.ch) | [www.spitalvs.ch](http://www.spitalvs.ch)

## DÉFINITION ET CARACTÉRISTIQUES

Le syndrome d'hyperventilation chronique (SHV) est une affection fréquente (6-10 % dans la population générale) mais souvent banalisée et difficile à diagnostiquer en raison de la variété des symptômes.

Le SHV, qui touche préférentiellement la personne jeune (âge de survenue souvent entre 15 et 55 ans), peut être la cause d'un important mal-être, interférant avec la vie sociale et professionnelle.



Le SHV se caractérise par une variété de symptômes, qui peuvent toucher l'ensemble du corps. Ces symptômes sont provoqués par une respiration excessive par rapport aux besoins de l'organisme.

Il n'y a pas de maladie pulmonaire, les poumons sont sains ; c'est la façon de respirer qui est « dérégulée », notamment sur 2 points :

- Une augmentation de la quantité d'air prise à chaque respiration, caractérisée par une amplitude importante des mouvements respiratoires

et/ou

- Une augmentation de la fréquence respiratoire, qui se manifeste par une respiration rapide

## CAUSES ET ÉVOLUTION

La respiration se fait de manière automatique, sans avoir besoin d'y réfléchir, ce qui permet de respirer même pendant le sommeil. La respiration est automatiquement adaptée aux besoins de l'organisme. Ce contrôle automatique est parfois perturbé, amenant à une respiration excessive.

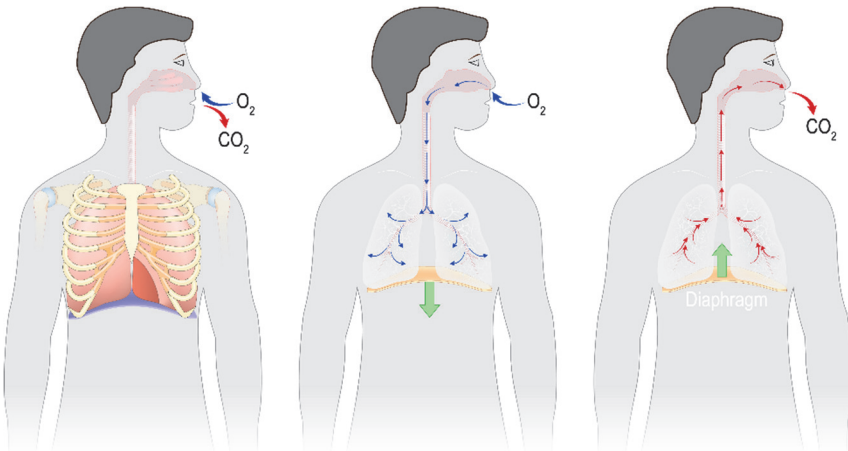
La cause la plus fréquente de cette perturbation est le stress ou l'anxiété. Une autre cause fréquente est une mauvaise habitude respiratoire prise suite à un problème pulmonaire. Le SHV est d'ailleurs très souvent lié à l'asthme. Il peut également survenir sans aucune cause décelable.

Le SHV peut être très handicapant, mais ce n'est pas une pathologie dangereuse.

Sans traitement, les symptômes restent le plus souvent stables ou peuvent diminuer tout seuls. Il n'y a pas de complications pulmonaires ou cérébrales. Même si le contrôle de la respiration par le cerveau ne fonctionne pas correctement, aucune pathologie du cerveau ne se développe par la suite.

## SYMPTÔMES

Lors d'une respiration adaptée aux besoins de l'organisme, les gaz respiratoires contenus dans le sang, l'oxygène ( $O_2$ ) et le dioxyde de carbone ( $CO_2$ ) sont en équilibre :



Nous prenons la quantité nécessaire d'O<sub>2</sub> lors de l'inspiration et nous rejetons la quantité nécessaire de CO<sub>2</sub> lors de l'expiration. Si la respiration est exagérée, cet équilibre est perturbé. Il y aura alors un apport excessif en O<sub>2</sub> et surtout un rejet exagéré de CO<sub>2</sub>, se manifestant par un taux de CO<sub>2</sub> dans le sang trop faible.

Ce faible taux de CO<sub>2</sub> dans le sang engendre de nombreux symptômes :

- Sur le plan respiratoire : sensation de manque d'air, sensation de difficulté à remplir complètement les poumons, blocage respiratoire, essoufflement, sensation de poitrine serrée, soupirs et/ou bâillements fréquents, douleur thoracique
- Sur le plan neurologique : fourmillements, fatigue, difficulté de concentration, vertiges, vision trouble, sensation de chaud ou froid
- Sur le plan cardiovasculaire : palpitations, douleur thoracique
- Sur le plan musculaire : crampe, douleurs musculaires
- Sur le plan digestif : ballonnement, aérophagie

Ces symptômes sont souvent fluctuants : ils peuvent être absents par moments et intenses à d'autres moments. Ils peuvent aussi ne se manifester qu'à l'effort. Lors d'une crise aiguë d'hyperventilation, les symptômes s'amplifient très rapidement et amènent parfois jusqu'au malaise ou une sensation de mort imminente.

## DIAGNOSTIC

Le diagnostic du SHV doit être posé par un médecin pneumologue. Il repose sur la description détaillée des symptômes et sur l'exclusion d'autres diagnostics par des examens respiratoires adéquats :

- Fonctions pulmonaires : Ces mesures respiratoires permettent d'analyser le fonctionnement des poumons
- Gazométrie : Cette prise de sang dans l'artère du poignet permet d'analyser le taux d'O<sub>2</sub> et de CO<sub>2</sub> dans le sang
- Test d'hyperventilation provoquée : Il est demandé pendant ce test de respirer de manière très importante quelques minutes pendant lesquelles le taux d'O<sub>2</sub> et de CO<sub>2</sub> sont mesurés à l'aide d'un masque ou de lunettes nasales. Le médecin observe l'évolution du taux de CO<sub>2</sub>, caractéristique du SHV, ainsi que l'éventuelle reproduction des symptômes

- Le score de Nijmegen : Ce questionnaire est centré sur les symptômes du SHV et leur fréquence. Il permet d'aider au diagnostic et d'évaluer l'évolution du traitement. A noter qu'il n'est pas toujours pathologique

## TRAITEMENT

Il n'y a pas de traitement médicamenteux pour le syndrome d'hyperventilation chronique.

Actuellement la prise en charge en physiothérapie est la piste la plus prometteuse.



Le traitement de l'anxiété (par une thérapie ou par des médicaments) peut également aider. Les exercices de relaxation sont également bénéfiques.

## TRAITEMENT EN PHYSIOTHÉRAPIE

Le physiothérapeute spécialisé vous apprendra à respirer différemment pour se rapprocher peu à peu d'une respiration adaptée aux besoins de l'organisme.

En effet, la respiration se fait de manière automatique, mais il est possible de la contrôler volontairement (il est possible par exemple d'accélérer ou ralentir la respiration ou de faire une apnée, etc...).

L'objectif est de prendre conscience de l'exagération de la respiration, puis de la diminuer volontairement. Ceci va diminuer les symptômes, voire les faire disparaître. Il s'agira ensuite d'automatiser cette nouvelle façon de respirer.

NOTES PERSONNELLES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# Hôpital du Valais | Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)

## Secteur médico-thérapeutique

### Service de physiothérapie

#### Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre | 027 603 78 65

#### Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion | 027 603 41 44

#### Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny | 027 603 94 39

#### Clinique Saint-Amé

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice | 027 604 68 73

#### Hôpital de Malévoz

Route de Morgins 10, 1870 Monthey | 027 604 73 33

### Service de pneumologie

027 603 46 78

[chvr-pneumologie@hopitalvs.ch](mailto:chvr-pneumologie@hopitalvs.ch)