

# Essoufflement et COVID-19

## Ce que vous devez savoir

Il est très fréquent que les personnes qui récupèrent de la COVID-19 se sentent à court de souffle. L'essoufflement peut se produire pour de nombreuses raisons. Certaines personnes peuvent aussi se sentir effrayées, anxieuses ou paniquées, ce qui peut empirer l'essoufflement et limiter leurs activités.

**Les méthodes suivantes sont des techniques d'autogestion qui peuvent aider à soulager votre essoufflement.**



### Positions pour réduire l'essoufflement

1. Adoptez une position assise ou debout avec les bras appuyés et penchez-vous vers l'avant, lorsque vous vous reposez ou quand vous en avez besoin;
2. Détendez vos mains, vos poignets, vos épaules, votre cou et votre mâchoire autant que possible.

Ces positions libèrent le thorax, supportent les bras, diminuent le travail des muscles accessoires et facilitent le travail du diaphragme.

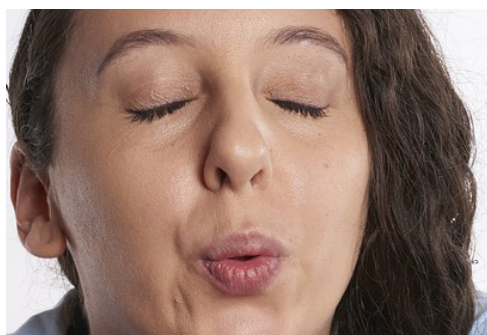
### Respiration à lèvres pincées

1. Inspirez doucement par le nez ou la bouche;
2. Serrez vos lèvres comme si vous soufflez une bougie et expirez lentement par la bouche. Prenez le temps de vider tout l'air de vos poumons lors de l'expiration;

**Répétez les étapes 1 et 2, trois à cinq fois.**

3. Respirez normalement pendant 1 minute.

**Vous pouvez répéter ces étapes à tout moment lorsque vous vous sentez essoufflé.**



## Important :

**Soyez indulgents envers vous-même.** Certains jours seront meilleurs que d'autres.

Votre progression pourrait ne pas être cohérente ou prévisible. Ne comparez pas vos résultats d'aujourd'hui à ceux d'hier, ni à la façon dont vous étiez avant votre maladie ou encore aux résultats d'autres personnes. L'important c'est de faire de votre mieux.

## Pour améliorer sa respiration - respiration abdominale

Lorsque vous respirez, vous devriez voir ou sentir votre ventre se soulever lors de l'inspiration et s'abaisser à l'expiration. S'exercer à bien respirer peut contribuer à réduire votre essoufflement et à renforcer votre diaphragme, votre muscle principal de la respiration.

1. Asseyez-vous confortablement, le dos bien appuyé;
2. Déposez une main sur votre ventre à la hauteur de votre nombril et l'autre main sur votre poitrine;
3. Respirez de façon régulière et détendue. Ne prenez pas de grandes respirations;
4. La main sur votre ventre sera poussée lorsque vous inspirez et tirée vers votre colonne lorsque vous expirez - cela signifie que votre diaphragme fonctionne correctement. La main sur la poitrine ne devrait pas bouger;
5. Détendez vos épaules et répétez cet exercice pendant 3 à 4 minutes. Cessez l'exercice si vous vous sentez étourdi.

### Répétez ces étapes 3 à 4 fois par jour.

La respiration, bien que généralement inconsciente et automatique, repose sur le bon fonctionnement des muscles. Ces exercices simples en apparence méritent d'être faits régulièrement et peuvent vraiment aider aux symptômes d'essoufflement.

Le fait de se sentir essoufflé peut causer un certain stress. Ce stress peut intensifier les symptômes. Des techniques de respiration peuvent être bénéfiques. [Cliquez ici pour consulter un exemple.](#)

## Référence :

Post COVID-19 Interdisciplinary Clinical Care Network. (2021, 22 mars). *Managing Breathlessness in Post Covid-19 Recovery*. [www.phsa.ca/health-info-site/Documents/post\\_covid-19\\_Managing\\_Breathlessness\\_recovery.pdf](http://www.phsa.ca/health-info-site/Documents/post_covid-19_Managing_Breathlessness_recovery.pdf)

*À retenir : appliquer les stratégies d'autogestion de façon assidue est un moyen efficace pour gérer l'essoufflement.*

Pour toutes questions en lien avec la COVID longue, communiquez avec nous à l'adresse courriel : [readaptation.covid.cisssmo16@ssss.gouv.qc.ca](mailto:readaptation.covid.cisssmo16@ssss.gouv.qc.ca).

### Notre mission

Maintenir, améliorer et restaurer la santé et le bien-être de la population québécoise en rendant accessible un ensemble de services de santé et de services sociaux intégrés et de qualité, contribuant ainsi au développement social et économique du Québec.

### Notre vision

Des soins de santé et des services accessibles et efficaces qui s'adaptent aux besoins des Québécois.

### Nos ambitions

Le CISSS de la Montérégie-Ouest réalise ses ambitions en osant innover dans ses façons de faire et ainsi il se démarque et rayonne par :

- L'excellence de son offre de soins et services intégrés de proximité axée sur l'interdisciplinarité, l'accessibilité et l'adaptation aux besoins de sa population;
- Son courage à questionner et à améliorer ses pratiques professionnelles, cliniques et de gestion;
- La reconnaissance de la contribution de son personnel et la mise en place de pratiques de gestion humaines;
- La force de ses liens avec ses partenaires.

### Nos valeurs

Nos actions sont guidées par cinq valeurs, interdépendantes et en équilibre : bienveillance, collaboration, engagement, audace et cohérence.