

# Essoufflement



## Parlons d'essoufflement...



- L'essoufflement peut inclure des problèmes respiratoires (p. ex. difficulté à respirer, oppression thoracique, incapacité à reprendre son souffle) et être provoqué par l'anxiété.
- Un essoufflement peut apparaître chez une personne qui se sent anxieuse (voir la fiche d'information sur l'anxiété).
- Si un essoufflement apparaît ou s'aggrave, **consultez votre équipe soignante**.
- Si vous toussez, avez du mal à parler ou ne pouvez vous coucher, **rendez-vous à votre service d'urgence**.
- En cas de souffle court, de douleurs thoraciques ou d'augmentation ou d'exagération du rythme respiratoire, **composez immédiatement le 9-1-1**.
- Si votre essoufflement s'accompagne d'une fièvre (température supérieure à 38 °C), **communiquez immédiatement avec votre équipe soignante**.

\* Si vous suivez un traitement d'IMMUNOTHÉRAPIE et que vous présentez ces symptômes, consultez votre équipe soignante dès que possible. Les retards de consultation peuvent entraîner une augmentation des effets secondaires et de la toxicité.



## Ce que vous pouvez faire

- Au repos, essayez de demeurer en position verticale.
- Essayez d'augmenter le flux d'air vers votre visage grâce à un ventilateur, une fenêtre ouverte ou un humidificateur.
- Baissez la température dans votre maison.
- Essayez différents exercices de relaxation et de respiration (p. ex. respiration avec les lèvres pincées).
- Conservez votre énergie (équilibre entre l'activité et le repos) ou utilisez des aides techniques (p. ex. fauteuil roulant).
- Essayez de faire une activité physique (p. ex. promenade de 15 à 30 min) au moins deux fois par semaine lorsque votre respiration est normale.



## Autres types de soutien

Demandez un soutien psychologique ou essayez une thérapie cognitivo-comportementale.

Source : Guides de pratique d'évaluation à distance des symptômes pour les adultes suivant des traitements contre le cancer©2020 Stacey pour l'équipe pancanadienne de triage des symptômes et d'aide à distance en oncologie (COSTaRS). École des sciences infirmières de l'Université d'Ottawa et Institut de recherche de l'Hôpital d'Ottawa, Canada.

Les renseignements donnés ici ne font pas office de conseils médicaux et ne doivent pas être utilisés en lieu et place de la consultation d'un médecin, d'une infirmière ou d'un autre professionnel de la santé. Si vous avez des questions concernant votre état de santé, veuillez consulter un professionnel de la santé.

## Autres ressources

### Gérer l'essoufflement

<https://www.cancercareontario.ca/fr/symptom-management>

### Causes et traitements

<https://bit.ly/bccancer-breath>

### Cancer pulmonaire Canada

<https://www.lungcancercanada.ca>

### Gérer l'essoufflement (vidéo)

<https://bit.ly/youtube-breath>

### Ressources générales

[www.mcgill.ca/crc-rcn/fr/patients](http://www.mcgill.ca/crc-rcn/fr/patients)

## Qui peut aider?



### Infirmière pivot onco (IPO)

Si vous en avez une, veuillez parler avec votre IPO.

### Si vous êtes traité à la:

- **Clinique d'oncologie,appelez :**  
Lignes de gestion de symptômes  
514-340-8222 poste 25529  
Lun - Ven. 8h00-16h00
- **Clinique de radio-oncologie,appelez :**  
514-340-8222 poste 24124

