

Les troubles ventilatoires au décours d'un Covid long

Fiche à destination des patients

1. Les troubles ventilatoires dans le Covid long

Tout essoufflement ou toute gêne respiratoire apparue après une infection par le Covid, doit faire l'objet d'un bilan médical afin de rechercher une pathologie consécutive à l'infection ou majorée par celle-ci comme l'asthme par exemple.

Si le bilan médical ne met pas en évidence de pathologie sous-jacente, les difficultés respiratoires peuvent être liées à un syndrome d'hyperventilation (SHV) et/ou à un déconditionnement à l'effort, lui-même consécutif à l'infection par le Covid, à l'alitement ou au SHV.

2. Le syndrome d'hyperventilation (SHV)

Les mécanismes n'en sont pas encore tout à fait élucidés. Bénin, il a néanmoins un fort retentissement sur la qualité de vie. D'après les données publiées, le SHV touche des patients plutôt jeunes (15-55 ans) et plus les femmes (2 femmes pour 1 homme). Il est particulièrement fréquent dans le Covid long.

Le SHV regroupe une variété de symptômes somatiques induits par une hyperventilation inappropriée. On retrouve souvent un stress brutal en amont. Ce stress est à l'origine d'une augmentation réflexe de la ventilation (hyperventilation), entraînant une sensation de « manque d'air » (dyspnée) de par l'effort produit. Cette dyspnée va être elle-même à l'origine d'un stress qui va perpétuer le processus.

3. Les symptômes du SHV

On distingue 2 formes :

Le SHV à début brutal, souvent déclenché par un stress :

- ✓ Les manifestations sont bruyantes et brutales :
 - une agitation proche de l'attaque de panique
 - une sensation de difficultés respiratoires (dyspnée)
 - une augmentation de la fréquence respiratoire (polypnée)
 - des douleurs dans la poitrine qui peuvent persister plusieurs heures
 - des fourmillements dans les membres

- des vertiges
- une confusion
- une fatigue généralisée
- une crise de tétanie

Le SHV chronique, le plus fréquent :

- ✓ Il se manifeste par :
 - une fatigue chronique
 - l'impression de manque d'air à l'effort ou à la parole
 - des bâillements, des soupirs
 - une respiration par la bouche
 - une toux irritative
 - des douleurs dans la poitrine, des palpitations
 - une froideur des mains et des pieds
 - des problèmes de vue ou d'audition
 - des crampes, des douleurs musculaires
 - des maux de tête...

- ✓ Une anxiété chronique et / ou une dépression peuvent être associées.

4. Comment faire le diagnostic de SHV ?

Devant ces symptômes, il faut consulter votre médecin traitant qui devra réaliser un historique de l'apparition des symptômes et un bilan complet éliminant toute autre cause d'origine cardiaque, pulmonaire ou neurologique.

Un stress (décès d'un proche, perte d'emploi...) sera recherché, de même que des symptômes d'anxiété et de dépression. Un questionnaire (dit « Nijmegen ») et des tests de provocation peuvent être réalisés pour confirmer le diagnostic.

5. Quel traitement pour le SHV et les troubles ventilatoires ?

- **La kinésithérapie**

En cas de SHV avéré et même en cas de troubles ventilatoire sans SHV, le kinésithérapeute va apprendre au patient à réduire sa fréquence respiratoire, à diminuer le volume de respiration et à « respirer par le ventre ». Une fois la rééducation respiratoire effectuée, le kinésithérapeute pourra proposer un réentraînement à l'effort afin de lutter contre le déconditionnement, lui-même à l'origine de l'essoufflement rapide.

- **Hygiène de vie**

Il est important de veiller à avoir un rythme de vie régulier préservant les horaires de sommeil et d'alimentation, et d'éviter la consommation de stimulants (tabac, café, thé...) et de boissons alcoolisées. Pratiquer la marche régulièrement et des exercices à la maison permet de lutter contre le déconditionnement à l'effort, en complément de la kinésithérapie.

- **Soutien psychologique et relaxation**

Une prise en charge psychologique spécifique centrée sur les causes et la gestion du stress est recommandée, surtout si un évènement traumatisant est survenu avant l'apparition des symptômes (le fait d'avoir le Covid constitue parfois un tel type d'évènement).

La pratique de la relaxation et/ou de la sophrologie peut être aidante afin de gérer le stress, et de travailler sur la respiration.

- **Exercices de cohérence cardiaque**

La cohérence cardiaque est un outil simple et efficace :

- cette technique respiratoire permet d'obtenir rapidement un état de détente et peut être utile à l'endormissement
- elle est réalisable seul, selon la règle du 365 : « 3 fois par jour, 6 respirations par minute, pendant 5 minutes »
- des applications sont disponibles sur smartphone (Ex : Respirelax®). Des liens sont disponibles gratuitement sur YouTube en tapant « cohérence cardiaque ».