

L'entrée dans la saison hivernale et son cortège d'infections, conjuguée à l'angoisse de contracter [la Covid](#) nous rend attentif au moindre symptôme respiratoire surtout s'il est inhabituel. C'est l'occasion de revisiter deux symptômes fréquents qui peuvent être bénins ou plus graves : **la toux et la dyspnée**. Prendre en compte ces signes respiratoires, les explorer et les traiter permet d'améliorer grandement la qualité de vie tant chez les aidants que les personnes qui sont accompagnées.

## La toux

C'est un mécanisme réflexe à l'expiration afin de se débarrasser de quelque chose qui gêne l'appareil respiratoire. Les muscles intercostaux, abdominaux et le diaphragme se contractent brusquement. Une toux qui dure produit des quintes pouvant causer des douleurs, des déchirures, une insomnie voire des fuites urinaires tant la contraction est intense. L'épuisement s'invite souvent dans le tableau clinique.

La toux est causée par quoi ?

- **Les maladies ORL ou pulmonaires** : rhume (souvent viral) avec un écoulement nasal par le nez ou dans l'arrière-gorge ; asthme et allergies saisonnières (toux du rhume des foins) ; pneumonie ; bronchite aiguë ou chronique (due au tabac ou autres agressions) ; certains cancers au stade de début ; la coqueluche et la tuberculose pulmonaire n'ont pas disparu...
- **Les causes digestives** : reflux acide de l'estomac caractérisé par une toux nocturne ou en position allongée ; fausses routes aux liquides et/ou aux aliments (la toux survient pendant ou après un repas).
- **Les causes cardio-vasculaires** : insuffisance cardiaque et surcharge ventriculaire ; prise de certains médicaments pour faire baisser la tension artérielle.
- **Les causes environnementales** : sécheresse de l'air ambiant avec un chauffage poussé à fond ; hydratation insuffisante ; absence d'aération d'une pièce favorisant les allergies à la poussière et aux acariens.
- **Les causes psychiques inconscientes** au premier rang desquelles l'anxiété, le désir d'attirer l'attention.

## La dyspnée

Il ne faut pas confondre la toux avec **la gêne respiratoire appelée dyspnée**. C'est une difficulté à respirer normalement ressentie par la personne et constatée par son entourage.

Souffle court, difficultés à récupérer un rythme confortable, permanente ou lors d'efforts plus ou moins intenses, elle peut être aiguë ou chronique.

La dyspnée est causée par quoi ?

- **La sédentarité** favorisant le surpoids et la désadaptation au moindre effort.
- **Les causes cardio-vasculaires** : insuffisance cardiaque ; embolie pulmonaire ; maladies des valves du cœur ; anémie.
- **Les maladies pulmonaires** : toutes les maladies infectieuses pulmonaires ; bronchite post-tabagique ou professionnelle toxique ; asthme ; cancers opérés ; mucoviscidose.
- **Les atteintes de la cage thoracique** : courbures et affaissements de l'ostéoporose ; malpositions au fauteuil ; faiblesse des muscles respiratoires.

## Que doit faire l'aidant ?

**Chez vos proches atteints de troubles cognitifs** qui ne peuvent exprimer ce qui ne va pas, l'inconfort ressenti par la toux elle-même ou le manque de sommeil qu'elle engendre, aggrave alors les troubles du comportement tels l'agressivité et l'agitation anxieuse.

La sensation d'essoufflement de la dyspnée génère de l'angoisse et la limitation des activités possibles cause une frustration qui, fréquemment, se transforme en colère réactive ou au contraire en prostration. La tâche de l'aidant se trouve ainsi alourdie.

**Dans les deux cas, une consultation médicale s'impose**, qui peut pouvant apporter un grand soulagement sur le symptôme lui-même ou sur les comportements compliqués qui en découlent. **De nombreuses prises en charge non médicales sont faciles à mettre en œuvre** : hydratation, aération d'une pièce, exercice régulier, installation au fauteuil, adaptation des repas en cas de fausses routes.

Vous, aidants comme le proche que vous accompagnez en bénéficierez grandement et vous pourrez souffler ensemble, calmement !