

Pour SECOURISTES seulement

Bulletin d'information pour secouristes en milieu de travail

Centre de santé et de services sociaux
de Montmagny/L'Islet

Produit par
les infirmières
des services de
Santé du travail
de la région
Chaudière-
Appalaches

DANS CE NUMÉRO

L'hyperventilation



L'HYPERVENTILATION

C'est une augmentation anormale et incontrôlable de la fréquence respiratoire. Cet état provoque automatiquement une baisse marquée du gaz carbonique qui a pour fonction entre autres, de contrôler la respiration.



« La crise d'hyperventilation crée généralement un sentiment de panique et de perte de contrôle chez la personne qui en est victime. »

Causes fréquentes de l'hyperventilation

- Des émotions fortes et subites : la peur, une grande angoisse, un choc émotif, un effet de surprise ...
- Un effort physique violent ou même une douleur intense due à une blessure;
- Un sevrage de drogues ou de médicaments.



Saviez-vous que?...
Le rythme respiratoire normal chez l'adulte se situe généralement entre 12 et 20 respirations par minute.

Signes et symptômes possibles d'une crise d'hyperventilation

- Respiration rapide, profonde et soupirante
- Impression de manquer d'air, d'être incapable d'inspirer suffisamment même si on respire plus d'air que d'habitude
- Douleurs thoraciques qui s'intensifient avec la respiration
- Picotements, engourdissements qui se manifestent autour de la bouche, au visage, aux mains et aux pieds
- Faiblesse générale
- Étourdissements, sensation de flotter dans les nuages
- Maux de tête
- Perte de conscience



Pourquoi porter secours ?

Le but des premiers secours est de calmer et rassurer la victime en ralentissant la fréquence respiratoire. Ainsi, l'équilibre entre l'oxygène et le gaz carbonique se rétablira.



Oxygène

Gaz carbonique

ATTENTION !



Avant d'appliquer les premiers secours, assurez-vous que votre évaluation des signes et symptômes de l'hyperventilation est adéquate afin d'éviter toute confusion possible avec une détresse respiratoire causée par une crise d'asthme.

Rappelez-vous que la respiration d'une personne victime d'une crise d'asthme est **sifflante**. De plus, on peut remarquer aussi un bleuissement des lèvres et un battement des ailes du nez chez une personne asthmatique en détresse.



QUOI FAIRE ?

- Évaluer la situation afin de bien orienter votre action;
- Installer la personne en position assise;
- Rassurez-la sur son état physique afin de diminuer l'anxiété;
- Respirer normalement soi-même et demander lui de respirer au même rythme et à la même amplitude;
- Si les interventions décrites ci-haut sont inefficaces, la faire respirer (inspirer, expirer) dans ses mains, sous son gilet ou dans une manche;



- Il est important de recouvrir son nez et sa bouche avec ses mains ou le linge. Cessez cette manœuvre aussitôt que la respiration redevient régulière;

- Appelez les services d'urgence si les difficultés respiratoires persistent.



MISE EN GARDE CONCERNANT LE SAC DE PAPIER



Ne pas faire respirer la victime dans un sac de papier pour lui faire inhaler de l'air expiré. Cette technique n'est dorénavant plus recommandée lors des premiers secours.

Attitudes facilitantes pour les secouristes qui ont à intervenir dans des situations d'anxiété extrême, d'angoisse et de panique :

- Maîtriser vos propres émotions afin de ne pas les transmettre à la victime;
- Portez une attention particulière à votre comportement et à vos paroles;
- Soyez franc, dites la vérité, mais avec diplomatie;
- Restez calme et placez-vous près de la victime de façon à ce qu'elle vous voit sans difficulté.

Centre de santé et de services sociaux
de Montmagny-L'Islet

Points de service de santé au travail :

Saint-Georges

12523, 25^e Avenue
St-Georges, QC
G5Y 5N6
(418) 228-0030, # 333

Thetford-Mines

17, rue Notre-Dame O
Thetford-Mines, QC
G6G 1J1
(418) 338-6147, # 11041

Saint-Jean- Chrysostome

848, rue Commerciale
St-Jean-Chrysostome, QC
G6Z 2T6
(418) 839-2070, # 2309

Montmagny

18, avenue Côté
Montmagny, QC
G5V 1Z9
(418) 234-1211, # 230

Site Internet :

www.santeautravail.qc.ca

Édité par :

Agence de la santé
et des services
sociaux de Chaudière-
Appalaches

Québec

ISSN 1205-5883

Bibliothèque Nationale du Canada, 2007
Bibliothèque Nationale du Québec
Idée originale
du CLSC La Guadeloupe

INFO flash



Nous sommes à la recherche de nouveaux
sujets à traiter dans les prochains bulletins
de secouristes.

Si vous avez des idées intéressantes à nous
soumettre, veuillez communiquer avec une
infirmière en santé au travail au point de
service le plus près de chez-vous.

Références:

- Les premiers soins, une réponse vitale, 3^e édition Beauchemin 2002
- Secourisme, premier sur les lieux, le guide complet de secourisme et de RCR, Ambulance St-Jean 2001.
- Secourisme en milieu de travail, CSST, 6^e édition, avril 2008.



Sources mixtes
Certifié par le Centre canadien
de certification forestière
du Québec

