

Que faire pendant une crise d'hyperventilation ?

Une crise d'hyperventilation est impressionnante mais le plus souvent **sans danger**. La sensation d'étouffer, les vertiges ou les fourmillements viennent du fait que vous respirez **trop vite ou trop profondément**, ce qui fait baisser le CO₂ dans le sang.

Pendant la crise

- **Arrêtez-vous quelques instants** : asseyez-vous si possible, posez les pieds au sol, desserrez ce qui serre.
- **Ralentissez surtout l'expiration** :
 - inspirez doucement par le nez pendant 3 secondes
 - expirez lentement par la bouche pendant 5 à 6 secondes
- **Posez une main sur le ventre** : sentez-le bouger doucement à l'inspiration puis redescendre.
- **Regardez un point fixe ou comptez** : 1-2-3 à l'inspiration, puis 1-2-3-4-5-6 à l'expiration.

Ce qui est fréquent pendant une crise (et passe ensuite)

✓ Vertiges	✓ Fourmillements dans les doigts
✓ Oppression thoracique	✓ Sensation de manquer d'air
✓ Cœur qui bat vite	✓ Impression de perdre le contrôle

À éviter

- respirer dans un sac
- prendre de grandes inspirations répétées
- se lever brusquement

Consultez rapidement / urgences si

- lèvres bleues
- perte de connaissance
- douleur thoracique importante
- vrai manque d'air qui empire
- sifflement respiratoire

“Mon corps est en alerte. Je ne manque pas d'air. Je laisse mon expiration ralentir et ça va redescendre.”