



MESURE DE LA FRÉQUENCE RESPIRATOIRE

Mots clés : Respiration, Cycle respiratoire, Fréquence, Essoufflement

Vous pouvez mesurer votre fréquence respiratoire. Pour le faire, demandez à un proche de compter sur une minute vos inspirations au repos lorsque vous regardez la télévision par exemple. Cette mesure doit se faire à votre insu pour plus de facilité et une meilleure appréciation. Vous ne devez pas parler.

Une fréquence respiratoire normale se situe autour de 12 à 15 cycles par minute dans des conditions habituelles de vie au repos.

Important

Si votre fréquence respiratoire au repos est supérieure à 20 cycles par minute, vous devez consulter votre médecin. Vous devez le faire d'autant plus vite que vous avez constaté une diminution de votre périmètre de marche en relation avec l'apparition d'une certaine gêne respiratoire (comme une oppression ou un simple essoufflement). De même, si vous ressentez un essoufflement anormal au cours d'une marche sans arrêt de 50 mètres à votre pas habituel ou à la montée d'un étage

L'apparition concomitante à votre essoufflement de douleur en barre, profonde, rétro-sternale ou d'oedème des membres inférieurs doit vous inciter à consulter au plus vite votre médecin traitant. Un appel auprès des services mobiles d'urgence est à envisager voire très conseillé si les symptômes décrits survenaient de manière inopinée.

En voyage, les rythmes de vie sont souvent plus soutenus. Il est donc prudent d'évaluer sa fonction cardio-respiratoire chez son médecin avant le départ. Un impératif incontournable si vous devez séjourner en altitude.

voyage-aptitude-senior.fr©création décembre 2007

Mise à jour 2023 © Dr Ghislain Haicault de La Regontais