

Hyperventilation

L'hyperventilation est caractérisée par une **accélération et une amplification** de la respiration, souvent en situation de stress ou de panique.

Cette façon de respirer produit un changement des proportions de gaz dans le sang, avec notamment un taux trop élevé d'oxygène et une baisse du dioxyde de carbone, ainsi qu'une modification du pH sanguin (alcalose respiratoire).

Plusieurs symptômes peuvent apparaître :

- Impression de manquer d'air
- Augmentation du rythme cardiaque
- Tremblement des mains
- Fourmillement au niveau des mains, du visage ou des jambes
- Aggravation du sentiment de panique
- Crampes musculaires

Comment aider l'élève :

- L'isoler de sa classe et le rassurer
- L'accompagner à l'infirmerie ou appeler **l'infirmière au tel : 499431 552 (ou au 4994311 porte)**
- Le faire respirer dans un sachet en papier, ce qui lui permet de réabsorber le CO₂ expulsé et de rééquilibrer les taux sanguins (pendant +/- 5 min.)
- Le faire respirer lentement, avec une expiration longue
- Le faire parler de « choses agréables »