

## **LARYNGOSPASME NOCTURNE**

Le laryngospasme ou spasme laryngé est une contraction involontaire et brusque des cordes vocales. Ces dernières se rapprochent complètement ou partiellement ce qui entraîne une difficulté à respirer (impression d'étouffement) et à parler (aphonie). Cette situation qui dure en général moins d'une minute, mais qui peut être plus longue, est ordinairement sans gravité. Elle est très angoissante pour la personne qui la vit. Le laryngospasme survient généralement la nuit.

## Quelles sont les causes ?

- La plus fréquente est le reflux gastro-œsophagien (RGO). Ce dernier est une remontée des sucs gastriques très acides dans l'œsophage vers la gorge, créant une sensation de brûlure, allant parfois même jusqu'à provoquer des régurgitations acides. Dans certains cas, l'irritation provoquée dans la gorge entraîne un laryngospasme. Comme le RGO est augmenté en position couché (le suc remonte dans l'œsophage par gravité), les personnes vont se réveiller la nuit.
- Moins fréquemment, la cause est reliée à un reflux laryngo-pharyngé (RLP). Similaire au RGO, cependant les personnes n'ont pas de sensations de brûlure à l'œsophage ni de régurgitations acides. Il serait dû à des remontées gazeuses de sucs gastriques qui pénètrent dans le larynx, le pharynx et les poumons. Cela crée de l'inflammation causant une toux et, par la suite, un réflexe de défense se déclenche sous forme de spasme laryngé. Les symptômes se manifestent lorsque la personne est en position verticale (jour et nuit).
- L'asthme peut entraîner des laryngospasmes.
- Les troubles du stress ou de l'anxiété peuvent être aussi à l'origine de laryngospasmes. Ce serait une réponse physique à une émotion intense.
- Certaines personnes peuvent avoir des voies respiratoires hypersensibles (hypersensibilité laryngée ou syndrome du larynx irritable) pour lesquelles tout ce qui les stimule peut provoquer un laryngospasme (toux, air froid, parler fort, certains aliments ou parfums, etc.).
- Plus rarement, il arrive que le laryngospasme survienne à la suite d'une intubation lors d'une intervention chirurgicale ou lors d'une chirurgie du larynx ou du pharynx.

## Que faire lorsqu'il survient ?

Bien que la survenue d'un laryngospasme soit une situation très angoissante, il est impératif de garder son calme. Il faut garder à l'esprit que la situation est temporaire et disparaîtra dans les instants suivants.

- Restez calme, vous aiderez vos cordes vocales à se détendre.
- Respirez lentement par le nez, expirez par la bouche avec les lèvres pincées puis faites une pause de quelques secondes. Maintenir ce type de respiration jusqu'à la disparition de votre laryngospasme.
- Boire de petites gorgées d'eau peut aider à éliminer la substance irritante qui est en contact avec vos cordes vocales.
- Appliquez une pression derrière vos lobes d'oreille. Le point mou derrière vos lobes d'oreille et juste au-dessus de votre mâchoire est connu sous le nom d'encoche de laryngospasme. Lorsque vous appliquez une forte pression vers le bas et vers l'intérieur sur ce point, cela peut aider vos cordes vocales à se détendre.
- Si aucun des moyens cités précédemment ne fonctionnent, il faut appeler le 911 ou se rendre à l'urgence la plus près.

## Que faire pour le prévenir ?

Les études ont démontré que les interventions non pharmacologiques sont souvent les plus efficaces pour prévenir l'apparition de laryngospasmes. Il est rare qu'une seule de ces interventions règle le problème. Leur addition et le fait de persister dans leur emploi améliorent les chances de réussite. Voici ce qu'il faut faire :

- Éviter les aliments qui provoquent la stimulation excessive d'acide gastrique ou qui irritent l'estomac et l'œsophage (aliments gras,

épicés, les liquides acides, les aliments contenant de la caféine et l'alcool. Vous aurez moins de reflux gastriques et dormirez mieux!

- Prendre des repas légers, mais plus fréquents, particulièrement au souper. En effet, un surplus d'aliments dans votre estomac nécessitera une plus grande quantité d'acide gastrique pour le digérer.
- Ne pas manger trop tardivement le soir. En effet, le processus de digestion risque de se poursuivre durant la nuit.
- Attendre 3 heures après le souper avant de vous coucher
- Faire de la relaxation 30 minutes par jour, particulièrement près de l'heure du coucher. En plus de favoriser le sommeil, elle permet de détendre les muscles de l'estomac et de vos cordes vocales.
- Surélever votre tête de lit d'environ 15 cm. Le lit sera en pente, ce qui préviendra les reflux gastriques. Pour les personnes ayant des problèmes pulmonaires, cette position peut aider à la respiration durant le sommeil.
- Dormir sur votre côté gauche, car cette position aide à prévenir les reflux gastro-œsophagiens.
- Éviter les produits irritants pour les voies respiratoires (ex. : produits nettoyants, chandelles parfumées, etc.).
- Maintenir un poids santé.
- Éviter ou cesser de fumer. En effet la nicotine du tabac, en plus d'être un stimulant qui nuit au sommeil, contribue à l'augmentation de la sécrétion de l'acide gastrique.

## Diagnostiques

Si les laryngospasmes ont lieu à répétition, il est important de consulter votre médecin ou infirmière spécialisée (IPS) sans tarder. Parfois certains examens endoscopiques, comme une laryngoscopie peuvent être nécessaires.

## Traitements

À la suite de son investigation, le médecin ou l'IPS vous prescrira le traitement approprié. S'il pense que vos laryngospasmes sont dus à un RGO ou un RLP, un médicament pour diminuer leur incidence pourrait vous être prescrit ou, si la cause est reliée à l'anxiété, des anxiolytiques pourraient être nécessaires. Bien que ces solutions soient efficaces à court terme, elles ne règlent pas le problème à son origine. C'est à vous de jouer!

Dans certains cas, il se peut que votre médecin vous fasse rencontrer une orthophoniste. Cette dernière pourrait vous faire effectuer des exercices de rééducation.

### FONDATION SOMMEIL

2030, boul. Pie-IX, bureau 403  
Montréal (Québec) H1V 2C8



514 522-3901



info@fondationsommeil.com



[fondationsommeil.com](http://fondationsommeil.com)



[facebook.com/FondationSommeilQuebec](https://facebook.com/FondationSommeilQuebec)