

# Technique de respiration en cycle actif (TRCA)

La technique de respiration en cycle actif (TRCA) aide à dégager les sécrétions (comme les expectorations ou crachats) des voies respiratoires et à réduire la sensation d'essoufflement.

La TRCA comprend 4 étapes :

1. Respiration détendue
2. Respiration profonde
3. Expiration forcée
4. Toux

## 1. Respiration détendue

La respiration détendue correspond à la respiration régulière que vous adoptez lorsque vous vous reposez.

- Placez 1 main sur votre ventre et détendez vos épaules.
- Respirez doucement. Votre ventre devrait se gonfler un peu quand vous inspirez et s'abaisser quand vous expirez. **Ne forcez pas** pour expulser l'air.

Continuez jusqu'à ce que vous sentiez que votre respiration est détendue et contrôlée.

## 2. Respiration profonde

La respiration profonde aide à faire passer l'air derrière les expectorations qui sont prises dans les voies respiratoires.

- Inspirez lentement et profondément par le nez en gardant vos épaules détendues.
- Retenez votre respiration 2 à 3 secondes.
- Expirez doucement avec les lèvres pincées (comme pour siffler) jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'air dans vos poumons. **Ne forcez pas** pour expulser l'air.
- Si vous ressentez un étourdissement, à un moment donné, retournez à l'étape 1 avant d'aller plus loin.

## 3. Expiration forcée

L'expiration forcée fait passer les expectorations des petites voies respiratoires aux grandes voies respiratoires. De là, vous pourrez les faire sortir en toussant. Le seul fait de tousser ne permet pas de faire sortir les expectorations des petites voies respiratoires.

- Prenez une respiration profonde.
- Expirez avec force en serrant les muscles du ventre et en gardant votre bouche et votre gorge ouvertes (comme si vous tentiez de faire de la buée sur une fenêtre).

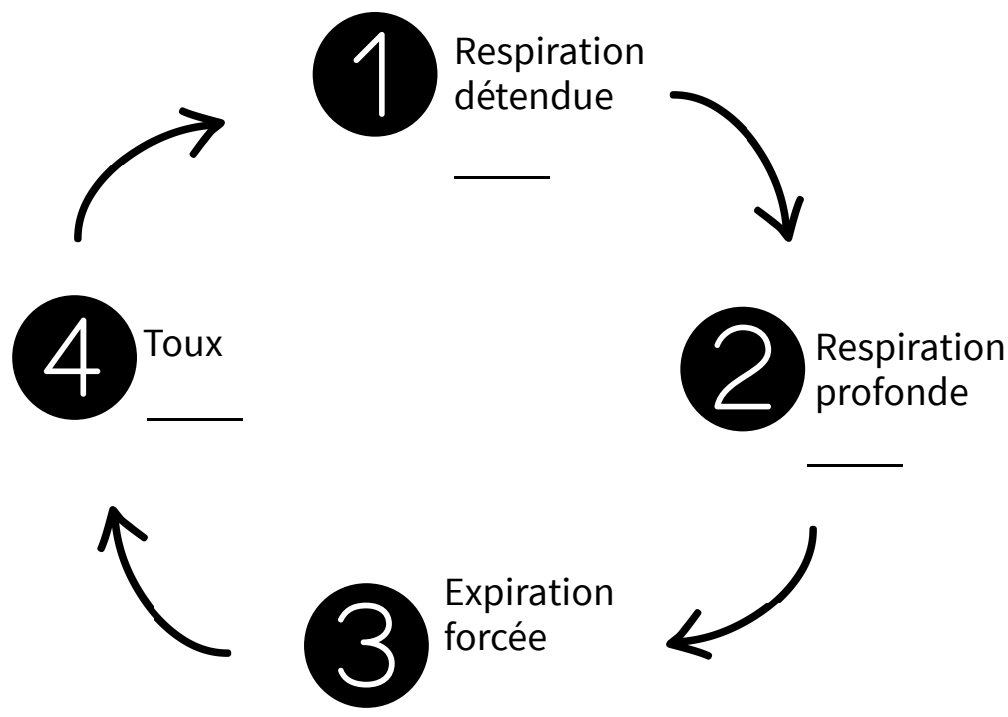
#### 4. Toux

La toux aide à éliminer les expectorations.

- Inspirez profondément, puis tousssez.

Faites les étapes de la TRCA jusqu'à \_\_\_\_\_ cycles, \_\_\_\_\_ fois par jour.

Répétez les étapes jusqu'à \_\_\_\_\_ cycles.



Ce dépliant est uniquement conçu à des fins éducatives. Il ne remplace pas les conseils ou le jugement des professionnels de la santé. L'information peut ne pas s'appliquer à toutes les situations. Si vous avez des questions, n'hésitez pas à les poser à votre prestataire de soins de santé.

Vous trouverez toutes les ressources à l'intention des patients à :  
[www.nshealth.ca/patient-education-resources?language=French](http://www.nshealth.ca/patient-education-resources?language=French)

Pour joindre un infirmier autorisé ou une infirmière autorisée en Nouvelle-Écosse en tout temps :  
composez le 8-1-1 ou consultez <https://811.novascotia.ca/?lang=fr>

*Préparation : Services de réadaptation*  
*Conception et gestion : Services de la bibliothèque*