

Questionnaire d'auto-évaluation de la respiration



Pseudo: _____

Profession: _____

Profession ou occupation demandant de « beaucoup parler » ou « activité physique » ? (entourer)

Précisions si nécessaire : _____

Entourer les réponses :

Stress pendant la journée	Jamais	Parfois	Souvent	Très souvent
Mains et pieds froids	Jamais	Parfois	Souvent	Très souvent
Bailllements dans la journée	Jamais	Parfois	Souvent	Très souvent
Respiration par la bouche la nuit (réveil avec la bouche sèche)	Jamais	Parfois	Souvent	Très souvent

Calcul du BOLT (Body Oxygen Level Test)

Ce test permet d'apprécier la qualité de votre respiration habituelle, votre niveau de sensibilité au CO₂ et votre tolérance naturelle à une apnée.

- Inspirer de manière naturelle par le nez.
- Effectuer une expiration naturelle (sans effort), par le nez.
- Bloquer votre respiration (en vous pinçant le nez pour éviter que l'air n'entre dans les poumons).
- Maintenir l'apnée en comptant le nombre de secondes tenues jusqu'à l'apparition de la première envie de respirer puis reprendre la respiration.

Précisions ! Le meilleur moment pour ce test est le matin au réveil. Le test BOLT ne doit pas faire intervenir la volonté, pas de record à battre ! Le test mesure une réaction physiologique : ne pas insister quand le corps signale un besoin de respirer. Cela se traduit souvent par une première contraction des muscles respiratoires. La première inspiration après le test doit être normale.

Nombre de secondes :

Pratique d'activités physiques / sport par semaine

> 1h	1 à 2h	2 à 3h	3 à 4h	4 à 5h	5 à 6h	6 à 7h	> 8h
------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	------

Précisions si nécessaire : _____

Indiquez le niveau de sévérité pour les éventuels symptômes suivants :

0 = Jamais / 1 = Peu / 2 = Modéré / 3 sévère

	0	1	2	3		0	1	2	3
Toux					Transpiration excessive				
Respiration sifflante					Stress perçu élevé				
Asthme					Maux de ventre				
Rhumes					Douleurs musculaires				
Essoufflement au repos					Fatigue				
Soupirs fréquents					Insomnie /Mauvais sommeil				
Bâillement fréquent					Mauvaise concentration				
Apnee du sommeil					Crises de panique				
Ronflement					Maux de tête				
Douleur dans le bas du dos									

Questionnaire Nijmegen (prédire la probabilité de syndrome d'hyperventilation)

Niveau	Jamais 0	Rarement 1	Parfois 2	Souvent 3	Très souvent 4
Douleurs dans la poitrine					
Se sentir tendu					
Vision floue					
Étourdissements					
Confusion, perte de contact avec la réalité					
Respiration rapide ou profonde					
Essoufflement					
Serrement dans la poitrine					
Sensations de ballonnement dans l'estomac					
Picotements des doigts					
Incapable de respirer profondément					
Raideur des doigts ou des bras					
Rigidité autour de la bouche					
Mains ou pieds froids					
Palpitations					
Anxiété					
Total					

Un total supérieur à 23 sur 64 indique un syndrome d'hyperventilation.

