

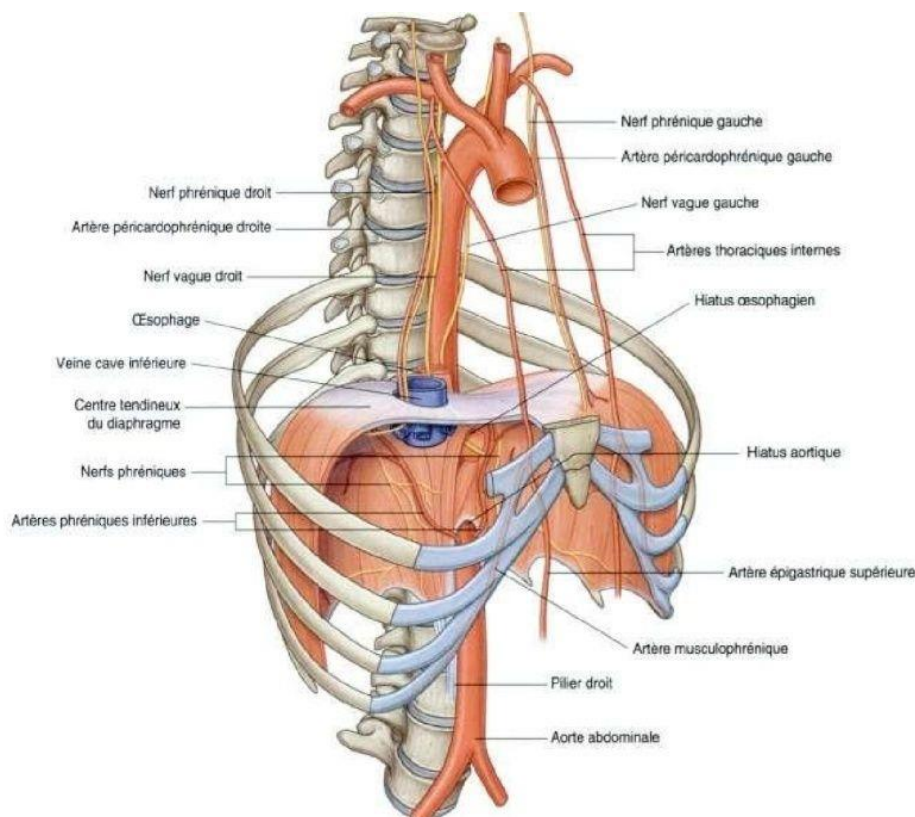
#10 Le hoquet

Késako ?!

En physiologie, le hoquet ou la myoclonie phrénoglottique est un réflexe respiratoire caractérisé par une succession de contractions inspiratoires spasmodiques, incontrôlables et involontaires des muscles inspiratoires.

Le plus souvent, le hoquet est momentané, banal et complètement inoffensif. Il touche l'ensemble de la population humaine, y compris le fœtus, et d'autres mammifères. Ce hoquet est le plus souvent lié à une dilatation de l'estomac, situé près du diaphragme, après un repas trop copieux ou ingurgité trop rapidement. Mais il peut, dans certains cas pathologiques, se prolonger et devenir nocif pour la santé. Le hoquet « chronique » peut ainsi s'étendre pendant plusieurs semaines ou plusieurs mois, voire plusieurs années, comme en témoigne le record de Charles Osborne, qui a hoqueté **pendant 68 ans** !!

Ces contractions sont liées à l'irritation du diaphragme. Celui-ci reçoit deux nerfs, provenant du plexus nerveux cervical, appelés nerfs phréniques (nerf phrénique droit et nerf phrénique gauche), et responsables des contractions et des relâchements du diaphragme. Il existe également deux nerfs crâniens qui passent près du diaphragme, appelés nerfs vagues (ou nerfs pneumogastriques). Ils sont responsables de la digestion, de la phonation et de la fréquence cardiaque. Ce sont les nerfs crâniens les plus étendus. C'est précisément quand un de ces nerfs s'irrite que le hoquet se produit. Les origines de la stimulation de ces nerfs sont très nombreuses, suivant le type du hoquet.



Le **hoquet persistant** ou le hoquet réfractaire sont dans 90 % des cas dus à des causes pathologiques ou digestives : ils sont généralement liés à certaines maladies qui peuvent provoquer l'irritation du nerf phrénique ou du nerf vague. Le hoquet réfractaire peut donc devenir un signe révélateur d'un diabète ou insuffisance rénale.

Le hoquet chronique est considéré comme une maladie grave. Il est très handicapant pour dormir, respirer, boire et manger et pour toutes les activités impliquant la bouche ou la respiration. Il entraîne à long terme des insomnies, des troubles respiratoires, des troubles alimentaires et une déshydratation qui provoquent un épuisement et un affaiblissement considérable. Il peut dans le pire des cas, si aucune mesure n'est prise (ou trop tardivement) entraîner un décès.

Les causes

- Distension de l'estomac (l'origine la plus courante du hoquet)
- Changement brusque de la température : Ce changement brusque rend alors le nerf phrénique hypersensible ;
- Tabagisme excessif (plus de dix cigarettes par jour) : le tabac provoque l'excitation du nerf phrénique, ce qui favorise le hoquet et entraîne la toux qui irrite aussi le diaphragme ;
- Causes psychologiques : le hoquet peut être lié à des changements d'humeurs, à l'hystérie, au stress ou à une émotion forte.
- Rire ou toux, qui irritent le diaphragme ;
- Stimulation extérieure du diaphragme, par des chatouilles abdominales ;
- Grossesse.

Se débarrasser du hoquet

On dit souvent qu'il faut faire peur à une personne qui a le hoquet pour le faire passer. C'est sûrement la méthode la plus connue mais il en existe d'autres voici quelques exemples :

- ⊖ Respirer profondément et rapidement
- ⊖ Placer un sac de glace sur la zone du diaphragme pour le comprimer et stopper ses contractions spasmodiques
- ⊖ Laisse fondre un sucre trempé dans du jus de citron ou du vinaigre sur la langue pour stimuler le palais et modifier ainsi les influx nerveux envoyés au centre du hoquet afin de mettre fin à la crise. En gros, fais diversion avec tes nerfs !
- ⊖ Retenir son souffle et ainsi augmenter le dioxyde de carbone contenu dans les poumons
- ⊖ Boire rapidement un verre d'eau : généralement la meilleure solution
- ⊖ S'allonger sur le dos et ramener ses genoux contre sa poitrine

Tu n'as plus qu'à tester toutes ces méthodes et trouver celle qui te convient le mieux !



Les sources :

<https://fr.wikipedia.org>

<http://www.futura-sciences.com>

<http://sciencejunior.fr>