

- **Le malaise vagal ou syncope**



- **Sommaire**

- **Qu'est ce qu'un malaise vagal**
- **Les différentes formes de malaises vagues**
- **Les symptômes du malaise vagal**
- **Les circonstances du malaise vagal**
- **Ce qu'il faut faire en cas de malaise vagal**



- Qu'est ce qu'un Malaise Vagal

- Le malaise vagal, connu aussi sous le nom de « syncope », se traduit par une perte de connaissance durant quelques secondes. Il est dû à la baisse soudaine de la tension artérielle. Le terme « vagal » vient du nerf vague qui traverse l'organisme du cerveau jusqu'à l'estomac, il est chargé de ralentir l'activité cardiaque lorsque celle-ci s'accélère.

Au ralenti, le cœur amène moins de sang aux artères, le cerveau est alors moins oxygéné, ce qui provoque une perte de connaissance spontanée, mais généralement très brève : c'est le malaise vagal qui peut aller jusqu'au coma.

• Les symptômes du malaise vagal

Avant la perte de connaissance, certains signes apparaissent :

- Une sensation de faiblesse ;
- Des bouffées de chaleur ;
- Des vertiges et sensations que le sol se dérobe sous les pieds ;
- Une vision trouble, voile noir devant les yeux ;
- Une hypersalivation ou inversement un assèchement de la bouche ;
- Une pâleur extrême ;
- Des sueurs froides ;
- Des nausées ;
- Des troubles auditifs (bourdonnements).

Ainsi, contrairement à d'autres malaises (le malaise cardiaque par exemple), les personnes le voient venir mais n'ont pas toujours le temps de le prévenir, comme s'asseoir afin d'éviter une chute.



- Les circonstances du Malaise Vagal

Ce type de malaise, qui peut entraîner des troubles du rythme cardiaque est **plus fréquent chez les sujets jeunes** . Différentes situations peuvent les provoquer :

- La **station debout prolongée**, qui diminue le retour veineux ;
- **Un effort physique, une activité sportive intense** ;
- **Un gros repas** ;
- Enfin chez certaines personnes plus réactives que d'autres, **une émotion vive, une douleur, la fatigue, le confinement ou la chaleur** peuvent aussi être suivis de ce genre de malaise.

• Ce qu'il faut faire en cas de malaise vagal

- Dès l'apparition des signes annonciateurs, aisément reconnaissables, il est recommandé de s'allonger ou de s'asseoir pour éviter la chute, puis de surélever les jambes.
- En cas d'évanouissement, la personne revient toujours spontanément et rapidement à elle. Il est toutefois conseillé de surélever les jambes afin de favoriser le retour sanguin vers le cœur, puis d'attendre quelques minutes avant de se relever doucement.
- Si la personne demeure inconsciente, il faut la positionner en position latérale de sécurité (PLS), puis contacter les secours (le 15 ou le 112), car la chute a pu occasionner un traumatisme.

