

# En cas de malaise vagal, que dois je faire ?

**Le site du Docteur Simon Joheir**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/simon-joheir](http://www.docvadis.fr/simon-joheir)



Validé par

le Comité Scientifique Cardiologie

**Un malaise vagal correspond à un ralentissement excessif du rythme cardiaque. Ce ralentissement provoque souvent une chute de la tension artérielle pouvant se traduire par différents symptômes (malaise, sueurs, pâleur) jusqu'à la perte de connaissance.**

## Qu'est-ce qu'un malaise vagal ?

Un malaise vagal, encore appelé syncope vaso-vagale, est lié à une hyperstimulation du nerf vagal (ou nerf vague), qui provoque un ralentissement excessif du coeur (bradycardie). Ce ralentissement s'accompagne d'une chute de tension artérielle se traduisant par différents symptômes (malaise, sueurs, pâleur) pouvant aller jusqu'à la perte de connaissance.

## Qu'est-ce qui peut provoquer un malaise vagal ?

Généralement, un malaise vagal se produit dans une atmosphère confinée, sous l'effet de la chaleur, d'un stress important, d'une phobie (vue du sang, d'une aiguille, de la foule...) ou d'une douleur violente. Il peut également survenir en cas d'hypoglycémie (baisse du taux de sucre dans le sang) ou, au contraire, en cas de repas trop riche. La grossesse et la station debout prolongée sont également des circonstances favorisant la survenue d'un malaise vagal. Chez certaines personnes, il peut arriver de façon inopinée et répétée.

## Comment reconnaître un malaise vagal ?

Le diagnostic est généralement facile à faire, compte tenu des circonstances de survenue du malaise (causes évoquées dans le paragraphe précédent). Dans certains cas plus complexes, il pourra vous être

demandé de faire un test à l'hôpital : le test d'inclinaison, ou tilt-test, réalisé sur une table basculante.

## **Puis-je en prévoir la survenue ?**

Généralement, oui. Vous sentez normalement venir le malaise. Il est souvent précédé de bâillements, de bourdonnement d'oreille, de pâleur, de nausées, de flou visuel, de sueurs... Vous avez alors le temps de vous asseoir pour éviter la chute.

## **Y a-t-il toujours perte de connaissance ?**

Non. La perte de connaissance peut survenir après les symptômes annonciateurs, mais elle n'est pas systématique.

## **Est-ce grave ?**

Non. En soi, un malaise vagal n'est pas grave. S'il y a perte de connaissance, celle-ci ne dure généralement que quelques secondes.

## **En cas de malaise vagal, que faut-il faire ?**

Le plus souvent, le malaise passe tout seul. Néanmoins, lorsque vous ressentez les premiers symptômes, essayez de vous asseoir ou de vous allonger jambes surélevées (en les appuyant contre un mur ou sur une chaise), tête en bas afin de permettre au sang de mieux perfuser votre cerveau. Vous pouvez également vous asperger le visage avec de l'eau. Si vous assistez à une perte de connaissance, vous devez placer la personne inconsciente en position latérale de sécurité (PLS). Ne tentez pas de la relever.

Position latérale de sécurité en cas de perte de connaissance de l'individu.



*Position latérale de sécurité en cas de perte de connaissance de l'individu.*

## Puis-je éviter les récurrences ?

Oui. Il est recommandé de respecter un temps de sommeil suffisant, de manger à heures fixes et de ne pas faire de repas trop copieux. Identifiez et évitez les circonstances favorisant ou déclenchant ce type de malaise (air confiné, stress...). En cas de récurrences fréquentes, un traitement pourra vous être proposé par votre médecin. Enfin, vous pouvez porter des bas ou des chaussettes de contention.

Si le malaise vagal est en règle générale banal, il est toutefois recommandé d'appeler les secours (18 ou 15 d'un poste fixe, 112 d'un téléphone portable) pour une personne diabétique ou cardiaque, pour une personne âgée ou si le malaise semble durer plus de quelques minutes. Ne pas tenter de relever une personne qui fait un malaise.