

# MALAISE VAGAL

Le **malaise vagal** se traduit par la 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.

## Différents types de malaises :

Derrière le mot malaise, on peut distinguer :

- **Le malaise lipothymique** : La lipothymie se caractérise par une sensation de malaise sans perte de connaissance. Soudain et passager, un malaise lipothymique se manifeste généralement comme une sensation de vertige.
- **La syncope** : Elle désigne un malaise accompagné d'une perte de connaissance brève, brutale et totale. Une syncope est provoquée par une baisse de débit sanguin cérébral.
- **Le malaise vagal ou syncope vasovagale** : Cette forme de syncope constitue l'une des pertes de connaissances de courte durée les plus fréquentes. Le malaise vagal est dû à un déséquilibre entre le système nerveux parasympathique permettant de ralentir le rythme cardiaque et le système nerveux sympathique permettant de l'accélérer.
- **Les crises convulsives** : Le malaise s'accompagne d'une perte de connaissance brutale, d'une chute et de convulsions.

## Causes fréquentes de malaise :

La survenue d'un malaise peut être favorisée par certains facteurs comme :

- **le stress, l'anxiété, l'angoisse, la panique** ;
- **un état d'hypoglycémie** (malaise hypoglycémique) ;
- **un choc émotionnel** (malaise émotionnel) ;
- **des phobies** ;
- **une forte chaleur** ;
- **la déshydratation** ;
- **la prise de certains médicaments** ;
- **la fatigue**.

## Causes pathologiques d'un malaise :

Un malaise peut être dû au développement d'une maladie :

- **d'origine cardio-vasculaire**, notamment lors d'un accident vasculaire cérébral (malaise cardiaque) ;
- **d'origine neurologique**, notamment lors des crises épileptiques (malaise épileptique).

## Personnes à risque de malaise :

Etant donné les différentes formes de malaises, tout le monde est concerné par le risque de malaise. Néanmoins, certaines personnes sont plus à risque, tels que :

- les personnes âgées ;
- les femmes enceintes ;

- les personnes hypertendues ;
- les personnes épileptiques.

## Risque de complication après un malaise :

Bien qu'un malaise soit transitoire, il peut avoir des conséquences sur le long terme. Celles-ci peuvent impacter différents organes. La survenue et la gravité de ces conséquences dépend notamment de l'origine du malaise, des symptômes associés, et de la survenue ou non d'une perte de connaissance. Le risque de complication est plus élevé en cas de malaises à répétition et de crises convulsives. Un avis médical et des examens sont nécessaires.

## Symptômes d'un malaise :

Selon les cas et les personnes, un malaise peut se traduire par des symptômes différents tels que :

- des sensations de rotation, de déplacement ou encore d'instabilité ;
- une faiblesse plus ou moins intense ;
- des bouffées de chaleur ;
- des nausées ;
- une pâleur ;
- des sueurs ;
- des troubles de la vision ;
- des troubles de l'audition ;
- une perte de connaissance brève ;
- une chute ;
- des convulsions ;
- etc.

## Que faire en cas de malaise ?

Lors d'un malaise sans perte de connaissance, il convient de s'asseoir ou de s'allonger le temps que la sensation de malaise se dissipe. Dans la majorité des cas, un malaise vagal est sans gravité, à l'exception de la chute qui peut présenter un risque. Il convient également de traiter l'origine de ce malaise pour limiter la récurrence de ce malaise. Un apport rapide en glucose est par exemple recommandé en cas de malaise hypoglycémique.

Un malaise peut nécessiter une consultation médicale en urgence. C'est notamment le cas lorsque le malaise s'accompagne :

- d'une perte de connaissance.
- de convulsions ;
- d'autres symptômes douloureux et inconfortables tels qu'une douleur à la poitrine, des difficultés à respirer, une pâleur ou encore des sueurs.

## Comment prévenir un malaise ?

La survenue de certains malaises peut être évitée grâce à certaines mesures préventives :

- adopter une alimentation saine et équilibrée ;
- maintenir une hygiène de vie saine ;
- pratiquer une activité physique régulière ;
- limiter les facteurs stressants.