

LE MALAISE VAGAL

S'INFORMER SUR LE SUJET
C'EST AVOIR LES BONS RÉFLEXES

✓ Les symptômes ?

SUEURS
PÂLEUR
HYPERSALIVATION
VISION TROUBLE

VERTIGES
NAUSÉES
BOURDONNEMENTS D'OREILLES



WHY?

✓ C'est quoi ?

C'EST UN MALAISE DÙ À UNE HYPERSTIMULATION DU NERF VAGUE ET DANS CE CAS LE CŒUR RALENTIT ET A MOINS DE FORCE POUR ENVOYER LE SANG AU CERVEAU

✓ Les causes :



PHYSIQUES :

EFFORT INTENSE
DOULEUR INTENSE
STATION DEBOUT PROLONGÉE EN PÉRIODE DE CHALEUR



PSYCHIQUES :

STRESS OU ANXIÉTÉ IMPORTANTE
ÉMOTION FORTE



LE RISQUES DE LA PRIVATION D'OXYGÈNE DU CERVEAU :

- **FAIRE UNE CHUTE (FAIBLESSE MUSCULAIRE SOUDAINE DES MUSCLES DES JAMBES)**
- **PERTE DE CONNAISSANCE**



✓ Quoi faire en cas de malaise vagal ?



1-S'ALLONGER

2-SURÉLEVER LES JAMBES POUR RAMENER DU SANG AU CERVEAU

3-APPELER LE 15 S'IL S'AGIT DU 1^{ER} ÉPISODE



Un malaise vagal simple sans complication est spectaculaire mais sans gravité