

Le malaise vagal



Les points clés

Le malaise vagal est une perte de connaissance brève liée à une chute brutale de l'afflux sanguin cérébral. Il est lié à une activation excessive du nerf vague (système nerveux autonome) responsable d'une baisse de la fréquence cardiaque et de la tension artérielle.



Il est souvent provoqué par un contexte favorisant : la chaleur, les milieux confinés, la foule, la fatigue, la douleur, la peur, le jeûne, une émotion forte, la station debout prolongée ou encore la déshydratation.

Bien qu'impressionnant pour le patient comme pour l'entourage, il est le plus souvent bénin.

> LES SIGNES

Des signes avant-coureurs surviennent juste avant la perte de connaissance :

- Sensation de malaise imminent, de tête vide, d'étourdissement
- Pâleur, sueurs froides, bouffées de chaleur, nausées
- Vision floue, voile noir devant les yeux
- Bourdonnements d'oreilles, jambes en coton
- Après le malaise, une fatigue est souvent de mise puis disparaît rapidement.

Lorsqu'ils sont absents, il convient de consulter pour éliminer une autre cause.

> LES RISQUES

- Le risque principal est traumatique, lié à la chute pendant la perte de connaissance
- Dans de rares cas, il peut cacher une cause cardiaque grave surtout chez les personnes âgées ou avec des antécédents cardiaques



La prise en charge

> QUE FAIRE LORS DU MALAISE ?

- S'allonger sur le dos et surélever les jambes pour favoriser le retour sanguin vers le cerveau
- Desserrer ses vêtements (col, ceinture)
- Aérer la pièce ou sortir à l'air libre
- Surveiller la respiration et le pouls

En cas de perte de conscience prolongée, mettre la personne en position latérale de sécurité (PLS) et appeler les secours

> QUE FAIRE APRES LE MALAISE ?

- REPOS pendant quelques minutes
- BOIRE +/- prendre une collation si besoin
- Identifier et éviter les facteurs déclenchants (chaleur, fatigue, jeûne, stress, etc.)



La prévention

- Boire souvent, surtout lorsqu'il fait chaud
- Se lever lentement après être resté longtemps allongé(e) /assis(e) et bien contracter les mollets
- Éviter les environnements chauds et confinés



Contactez le 15 ou 112 sans délai si ...

- Perte de connaissance supérieure à 1 minute
- Malaise répété, prolongé ou inexpliqué
- Choc important lors de la chute
- Douleur thoracique, palpitations, fièvre et/ou essoufflement associés
- Antécédents de maladie cardiaque ou de mort subite dans la famille

Rédaction : Dr MSustersic. Oct 2025. **Rellecteurs :** LBrimo-Evin, Dr MN'Guyen, Dr ESenellart. **Sources :** Prise en charge des syncopes de l'adulte (HAS,2020) ; SFC – Recommandations sur la syncope réflexe ; NHS – Fainting (vasovagal syncope) ; Mayo Clinic – Vasovagal syncope overview ; UpToDate – Pathophysiology and management of vasovagal syncope. **Contact :** melanie.sustersic@gmail.com. **Illustration :** ORoux.
Site : www.ficheinfopatient.com