



## Rythme cardiaque rapide à partir du nœud sinusal (tachycardie sinusale)

🕒 paru le 08/01/2020 • adapté au contexte belge francophone

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

### De quoi s'agit-il ?

#### Fonctionnement normal du cœur

Nous ne devons pas commander notre cœur pour qu'il batte. Le cœur se contracte sous l'effet d'une stimulation électrique. Cette stimulation est créée dans un nœud de nerfs qu'on appelle le nœud sinusal. Ce nœud sinusal est le stimulateur cardiaque (pacemaker) naturel.

Le nombre de battements par minute s'appelle la fréquence cardiaque. Au repos, le cœur bat entre 60 et 100 fois par minute. En cas d'effort, la fréquence cardiaque augmente.

#### Une tachycardie sinusale, qu'est-ce que c'est ?

Si la fréquence cardiaque est supérieure à 100 battements par minutes, on parle de tachycardie.

Dans le cas d'une tachycardie sinusale, l'accélération du rythme cardiaque est provoquée par l'hyperactivité dans un nœud sinusal normal. Généralement, elle n'est pas considérée comme un véritable trouble du rythme cardiaque, mais plutôt comme une réponse du corps à une situation stressante. Le cœur accélère afin d'adapter le débit sanguin dans les organes et les muscles qui en ont besoin.

Cette accélération du rythme cardiaque peut survenir chez des personnes en bonne santé, par exemple en réaction

- à un effort physique ;
- au stress psychologique ;
- à l'anxiété ;
- à la douleur ;
- à la fièvre.

Une tachycardie sinusale peut également être provoquée par une maladie, par exemple

- une thyroïde hyperactive ;
- une déshydratation ;
- une anémie ;
- un essoufflement ;
- une insuffisance cardiaque ;
- une inflammation du muscle du cœur ;
- des effets secondaires de certains médicaments...

### Comment la reconnaître ?

La tachycardie sinusale commence et s'arrête progressivement. Le rythme cardiaque reste régulier. Cela ressemble à des palpitations qui apparaissent et disparaissent progressivement. Parfois, vous sentez votre cœur battre dans la poitrine.

### Comment le diagnostic est-il posé ?

Votre médecin auscultera votre cœur et réalisera un électrocardiogramme (ECG). L'ECG est un enregistrement qui permet de visualiser l'activité électrique du cœur.

En cas de tachycardie sinusale, cette activité électrique est normale, elle est simplement plus rapide.

Comme la tachycardie sinusale peut être un signe d'une maladie, par exemple une [anémie](#), un [mauvais fonctionnement de la glande thyroïde...](#)), le médecin fera une prise de sang.

### Que pouvez-vous faire ?

Vous pouvez ressentir des palpitations en cas de stress, lorsque vous êtes sous pression, lorsque vous faites une activité physique intense ou lorsque vous êtes anxieux. Cela est normal et n'est en général pas grave. Vous pouvez être rassuré.

Si vous remarquez que votre tachycardie est provoquée par certaines boissons, comme le café ou l'alcool, essayez de les éviter ou de diminuer votre consommation.

Une activité physique régulière réduit la fréquence cardiaque au repos.

Si les palpitations surviennent au repos sans raison apparente, ou que des symptômes tels qu'un essoufflement, des vertiges, ou des évanouissements les accompagnent, vous devez contacter votre médecin.

### Que peut faire votre médecin ?

Votre médecin va d'abord rechercher la cause de la tachycardie sinusale avant de commencer un traitement.

Un traitement n'est généralement pas nécessaire si vous êtes en bonne santé et que votre tachycardie sinusale n'est pas causée par une maladie. Il suffit souvent d'une explication de votre médecin pour vous rassurer que votre cœur n'est pas atteint pour faire disparaître votre éventuel stress ou anxiété.

Si vous souffrez beaucoup de palpitations cardiaques, on peut envisager un traitement qui diminue le rythme cardiaque, à savoir les médicaments "bêta-bloquants".

### En savoir plus ?

- [L'activité électrique du cœur – Fédération française de cardiologie](#)
- [Bêta-bloquants – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)

### Source

[Guide de pratique clinique étranger 'Tachycardie sinusale' \(2000\), mis à jour le 08.03.2017 et adapté au contexte belge le 27.09.2019 – ebpracticenet](#)