



Evanouissement (syncope)

🕒 paru le 20/11/2019 • traduit du néerlandais

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 ?

Un évanouissement est une perte de conscience passagère soudaine, brève et spontanée, causée par un apport sanguin insuffisant au cerveau. Le terme médical utilisé pour désigner le phénomène est « syncope ». La cause peut être une affection sous-jacente, telle qu'une maladie cardiaque, une maladie du système nerveux (épilepsie), une déshydratation, une chute soudaine de la tension artérielle ou un trouble psychiatrique. Un évanouissement peut aussi être la conséquence d'effets secondaires de médicaments tels que ceux utilisés pour normaliser la tension artérielle et le rythme cardiaque ou pour abaisser la glycémie. Dans 25 % des cas, aucune cause n'est cependant trouvée. On suppose alors qu'il s'agit d'une syncope réflexe (en réaction à la douleur, la chaleur, la vue du sang, le maintien trop prolongé en position debout, ...).

Quelle est sa fréquence ?

Entre 25 et 50 % de l'ensemble de la population adulte s'évanouit tôt ou tard au cours de sa vie.

Comment le reconnaître ?

La perte de conscience est habituellement précédée de signaux, quelques minutes ou secondes avant de se produire. Des vertiges, une transpiration moite, des nausées, une vision trouble avec un champ de vision qui se rétrécit et une pâleur sont des signes avant-coureurs d'évanouissement. On note parfois une respiration sifflante, une révulsion oculaire (les yeux se 'retournent' et seul le blanc reste visible) et des secousses musculaires, que l'on peut confondre avec une crise d'épilepsie. La personne reprend conscience après quelques minutes.

Comment le diagnostic est-il posé ?

Pendant la perte de conscience, le médecin tentera d'identifier une cause. S'il s'agit d'une syncope réflexe, la tension artérielle est basse et le rythme cardiaque est lent. Le plus souvent, le facteur déclenchant peut être déterminé grâce au témoignage des personnes présentes.

Une syncope causée par une maladie cardiaque est beaucoup plus grave. Celle-ci se produit par exemple pendant une activité sportive et est généralement précédée d'une douleur dans la poitrine ou de troubles du rythme cardiaque. Dans une telle situation, les battements du cœur sont trop lents, trop rapides ou irréguliers.

Si la cause est d'origine neurologique, il est souvent question de convulsions accompagnées de contractions musculaires des membres, de mousse au niveau de la bouche, d'incontinence urinaire et de morsure de la langue.

Le médecin vous demandera par ailleurs quels médicaments vous avez pris et quand vous les avez pris.

En cas d'évanouissements à répétition et de suspicion de maladie sous-jacente, il vous orientera vers l'hôpital pour des examens complémentaires.

Que pouvez-vous faire ?

Évitez les situations susceptibles de provoquer des évanouissements. Si vous ressentez les signes avant-coureurs d'une syncope, allongez-vous et surélevez vos jambes. Si cela n'est pas possible, vous pouvez exécuter des manœuvres qui feront monter votre tension artérielle : croisez les jambes, contractez les muscles du ventre, des jambes et des fesses, accroupissez-vous, serrez les poings ou entrecroisez vos doigts et étirez vos mains.

Si vous tombez régulièrement en syncope, vous pouvez vous entraîner quotidiennement à l'inclinaison (« tilt training ») en guise de prévention. Pour ce faire, adossez-vous contre un mur en positionnant vos talons au sol, à 30 cm du mur, et en laissant vos épaules reposer sur le mur. Restez en position jusqu'à l'apparition des symptômes, puis allongez-vous. Si vous ne ressentez aucun symptôme, maintenez cette position oblique pendant 30 minutes. Cet exercice réduit le nombre de syncopes.

Si vous souffrez d'hypotension, respectez les règles suivantes. Buvez suffisamment, jusqu'à 2 litres par jour. Le café et le thé augmentent légèrement la tension artérielle. Si vous n'avez ni maladie cardiaque ni hypertension artérielle, la consommation de sel peut être utile (bouillon ou comprimés de sel). Privilégiez les repas légers. Évitez les douches ou les bains trop chauds et ne restez pas trop longtemps debout sans bouger. Si vous n'avez pas le choix, emportez un siège (pliant) pour pouvoir vous asseoir en cas de besoin.

Que peut faire votre médecin ?

Votre médecin commencera surtout par exclure une affection sous-jacente. Si nécessaire, il vous orientera vers un cardiologue pour un électrocardiogramme (ECG) et une épreuve d'effort, ou vers un neurologue pour détecter une éventuelle maladie du système nerveux. Le médecin adaptera éventuellement vos médicaments. Généralement, il vous prescrira aussi un bilan sanguin de routine. Si vous risquez une perte de conscience soudaine, vous ne serez plus autorisé à conduire. La durée de cette interdiction dépend de la cause. Le spécialiste déterminera si vous êtes apte à la conduite.

Source

[Guide de pratique clinique étranger 'Syncope : causes et examens' \(2000\), mis à jour le 07.03.2017 et adapté au contexte belge le 22.02.2013 – ebpracticenet](#)