

Anticiper et gérer la syncope vasovagale - Fiche conseil

En cas de survenue de signes annonciateurs d'un malaise, rassurez-vous : ces malaises peuvent être très désagréables mais ne sont pas graves. Le plus important est d'éviter les chutes.

- Où que vous soyez et sans attendre, **asseyez-vous** ou, idéalement, allongez-vous en surélevant vos jambes jusqu'à disparition des symptômes.
- Ne vous relevez pas tant que les symptômes persistent afin d'éviter toute chute.
- Lors des crises, les manœuvres suivantes peuvent être pratiquées jusqu'à disparition des symptômes :
 - croisez les jambes en contractant les muscles des jambes, du ventre et des fesses.
 - serrez une balle en caoutchouc de 4 à 5 cm aussi fort et aussi longtemps que vous le pouvez.
 - effectuez une manœuvre de Jendrassik : joignez vos mains au niveau de votre torse, liez-les en formant un crochet avec vos doigts (une paume tournée vers vous, l'autre vers l'extérieur), puis tirez latéralement en gardant vos mains accrochées.

En cas de malaise ne ressemblant pas à vos malaises habituels, prévenez immédiatement votre entourage à proximité et appelez le 15.