

## Perdre connaissance, se trouver mal, tourner de l'oeil, tomber dans les pommes... faites attention !



**Souvent sans gravité, ces évanouissements sont cependant désagréables à vivre.**

Les symptômes qui vous alertent sont :

- Sueurs froides
- Pâleur extrême
- Vertiges et sensation que le sol se dérobe sous les pieds
- Images et bruits qui se brouillent, voile noir devant les yeux
- Hypersalivation ou, inversement, bouche qui devient sèche • Bourdonnements d'oreille
- Bâillements et nausées

Les bons gestes :

- Lorsque les premiers symptômes apparaissent, il faut s'asseoir ou s'allonger pour régulariser l'afflux sanguin.

- 
- Il est préférable de surélever les pieds pour propulser le sang vers le cerveau.
  - Desserrez également ce qui pourrait gêner, comme un col de chemise ou une ceinture trop serrée.
  - On peut aussi s'asperger d'eau les mains ou le visage pour stimuler le tonus sympathique et réaccélérer le cœur.

### **Si l'évanouissement dure, que faire ?**

Au-delà de 10 minutes, un évanouissement demande l'appel des secours afin de s'assurer qu'il ne s'agisse pas d'un problème cardiaque, d'un coma lié à un diabète, d'un accident vasculaire ou d'une crise d'épilepsie qui nécessiteraient des prises en charges particulières.

