

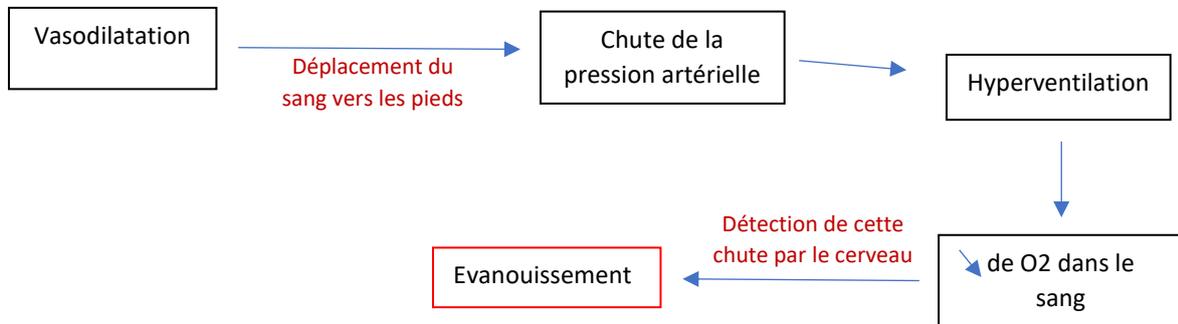
#19: S'évanouir

Tout le monde a déjà eu des épisodes d'évanouissement : la tête qui tourne, la vision trouble, un sifflement dans les oreilles... Les causes d'un malaise semblent être nombreuses et très différentes. Qu'est ce qui pourrait donc être à l'origine d'un malaise ?

Un malaise commence par un « déclencheur » qui provoque la vasodilatation de nos vaisseaux sanguins des jambes, ce qui fait que le sang va s'y concentrer. Cette vasodilatation rend la remontée du sang vers le cœur plus compliquée, ce qui entraîne une chute de la pression artérielle. En réponse à cette chute, le corps entre en hyperventilation (une respiration très rapide). Une hyperventilation aboutit en général à une mauvaise oxygénation du sang, que le cerveau détectera. Pour se protéger, il va « éteindre » tous les organes non vitaux, et récupérer l'oxygène restant afin de pouvoir maintenir toutes les fonctions vitales actives. Un malaise est donc un acte de survie commandé par notre cerveau.

Le saviez-vous

Une hyperventilation est une respiration très rapide. Le volume d'air riche en oxygène qui entre dans les poumons est très faible et n'atteint jamais les zones d'échanges avec le sang (les alvéoles). Ainsi le sang accumule du CO₂ et n'absorbe pas d'O₂.



Les déclencheurs peuvent être d'origine très variée : une frayeur, se lever trop rapidement, une augmentation de la température très soudaine, rester debout et immobile pendant trop longtemps, un choc émotionnel... Certaines personnes s'évanouissent après un éternuement !

Regardons de plus près comment ça marche :

Il y a plusieurs types de malaise. Les plus récurrents sont le malaise vagal et le malaise cardiaque.

Un malaise vagal provient d'un mal fonctionnement ponctuel de notre système nerveux : le système nerveux sympathique et parasympathique seront mal coordonnés pendant une fraction de seconde.

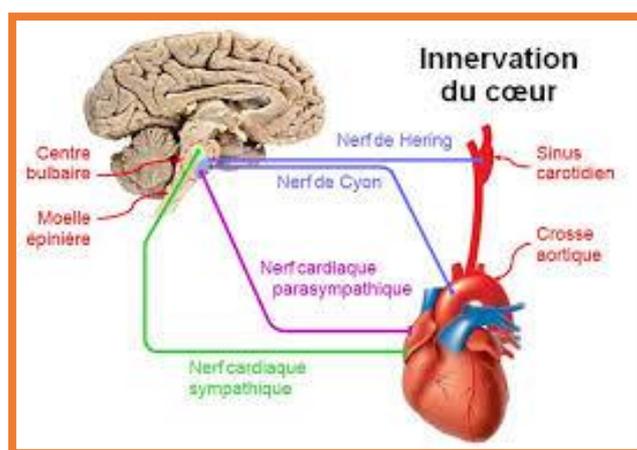
Le système nerveux sympathique augmente la fréquence cardiaque jusqu'à environ 190 bpm. Il agit lorsqu'on commence une activité physique ou quand on est face à une situation de stress.

Le système nerveux parasympathique diminue la fréquence cardiaque (via le nerf vague). Il agit à peu près tout le temps quand on est au repos, pour maintenir une fréquence cardiaque normale d'environ 70 bpm.

Lorsqu'il y a une rupture d'équilibre entre ces deux systèmes, notre fréquence cardiaque n'est plus contrôlée, ce qui a des incidences dans notre respiration. C'est les malaises les plus fréquents.

Le saviez-vous

Notre cœur est composé de cellules « pacemaker » qui font battre notre cœur à 100 bpm sans avoir besoin d'aucune intervention extérieure.



Un malaise cardiaque est souvent provoqué par des maladies cardiaques ou l'existence de tumeurs qui gênent le rythme cardiaque.

Types de malaise :

- Lipothymie, lorsqu'il n'y a pas de perte de connaissance totale. L'individu se souvient donc de tous les moments concernant son malaise. C'est souvent provoqué par la douleur ou la fréquentation d'un endroit très chaud et pauvre en oxygène.
- Syncope, lorsqu'il y a perte de connaissance totale. L'individu ne se souvient donc pas de sa chute. C'est une perte de connaissance réversible et rapide.

Le saviez-vous : Coup de frein vagal

Dans les 2 minutes qui suivent un effort physique, notre système nerveux parasympathique provoque une chute rapide de notre fréquence cardiaque. Chez un jeune sportif ayant un système parasympathique très réactif, cette chute est brusque et peut aller jusqu'à un arrêt cardiaque très bref. Ceci provoque un évanouissement.

Sources :

Cours de Physiologie de Biondi, Sc. Pour la santé – S3, 2017

[https://fr.wikipedia.org/wiki/Syncope_\(m%C3%A9decine\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/Syncope_(m%C3%A9decine))

https://fr.wikipedia.org/wiki/Malaise_vagal

https://www.health.harvard.edu/press_releases/why-fainting-happens-and-how-to-nip-it-in-the-bud

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/182524.php>