



## Évanouissement (syncope)

🕒 paru le 20/11/2019 • adapté au contexte belge francophone • dernière adaptation de contenu le 29/03/2023

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 !

### Une syncope, qu'est-ce que c'est ?

Une syncope est un évanouissement, une perte de conscience soudaine et brève.

### Quelles sont les causes d'une syncope ?

La cause peut être

- une maladie du cœur ;
- une maladie du système nerveux ;
- une déshydratation ;
- une chute soudaine de la tension artérielle ;
- un problème psychiatrique ;
- un effet secondaire d'un médicament, par exemple ceux utilisés pour
  - normaliser la tension artérielle ;
  - normaliser le rythme cardiaque ;
  - diminuer le taux de sucre dans le sang (glycémie).

Une fois sur 4, on ne trouve pas la cause. On suppose alors qu'il s'agit d'une syncope réflexe qu'on appelle aussi « malaise vagal », en réaction à la douleur, la chaleur, la vue du sang ou le fait de rester trop longtemps debout par exemple.

### Quelle est la fréquence des syncopes ?

On estime que, sur 100 personnes, entre 3 et 37 personnes auront une syncope au cours de leur vie.

### Comment reconnaître une syncope ?

Généralement, il existe des signes quelques minutes ou secondes avant la syncope (signes avant-coureurs), par exemple :

- des vertiges ;
- une transpiration moite ;
- des nausées ;
- une vision trouble avec un champ de vision qui se rétrécit ;
- une pâleur ;

Parfois, les yeux se 'retournent', on ne voit plus que le blanc de l'œil (révulsion oculaire) et il y a des secousses musculaires, que l'on peut confondre avec une crise d'épilepsie.

La personne reprend conscience après quelques minutes.

### Comment le diagnostic de syncope est-il posé ?

En cas de syncope réflexe, pendant la perte de conscience, la tension artérielle est basse et le rythme cardiaque est lent. Le plus souvent, on peut connaître la cause grâce aux personnes présentes.

En cas de syncope causée par une maladie cardiaque, le cœur bat trop lentement, trop vite ou de manière irrégulière. Une syncope d'origine cardiaque peut par exemple se produire pendant une activité sportive. Généralement, avant ce type de syncope, la personne ressent une [douleur dans la poitrine](#) ou elle a un [trouble du rythme cardiaque](#). Une syncope causée par une maladie cardiaque peut être plus grave.

En cas de convulsions d'origine neurologique, les bras et les jambes peuvent bouger, il peut y avoir de la mousse au niveau de la bouche, une perte d'urines et des morsures de la langue.

En cas d'évanouissements à répétition et si votre médecin pense à une maladie à l'origine du problème, il peut vous prescrire des examens complémentaires.

### Que pouvez-vous faire ?

Évitez les situations qui, chez vous, peuvent provoquer une syncope.

#### Si vous ressentez les signes avant-coureurs d'une syncope

Si vous ressentez les signes avant-coureurs d'une syncope :

- couchez-vous ;
- et levez vos jambes.

Si ce n'est pas possible :

- 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.

Ces petits trucs font remonter votre tension artérielle

#### Si vous tombez régulièrement en syncope

Votre kinésithérapeute peut vous aider à supporter les changements de positions par un « tilt training ».

#### Si votre tension est souvent trop basse

Si votre tension est souvent trop basse :

- buvez suffisamment, jusqu'à 2 litres par jour. Le café et le thé augmentent légèrement la tension artérielle ;
- si vous n'avez pas de maladie cardiaque et pas d'hypertension artérielle, mangez suffisamment salé (bouillon ou comprimés de sel) ;
- mangez des repas légers ;
- évitez les douches ou les bains trop chauds ;
- ne restez pas debout trop longtemps 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 commence par rechercher la cause de la syncope. Il peut demander une prise de sang.

Votre médecin adapte éventuellement vos médicaments.

Si nécessaire, il vous oriente vers un médecin spécialiste du cœur (cardiologue) pour un électrocardiogramme (ECG) et une épreuve d'effort, ou vers un spécialiste du système nerveux (neurologue).

Si vous risquez une perte de conscience soudaine, vous ne serez plus autorisé à conduire. La durée de cette interdiction dépend de la cause.

**En savoir plus ?**

- [Premiers secours : perte de connaissance \(vidéo\) – SIKANA](#)
- [Premiers secours : crise convulsive \(vidéo\) – SIKANA](#)

**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](#)