

Malaise vagal : conseils de sortie

Introduction

Le malaise vagal est une perte de connaissance brève souvent sans gravité.

Soins et suivi

- Allongez-vous dès les premiers signes (sueurs, vertiges).
- Hydratez-vous correctement.
- Évitez les stations debout prolongées.

Signes d'alerte

- Perte de connaissance prolongée.
- Douleur thoracique ou palpitations.
- Absence de récupération rapide.

Recommandations complémentaires

- Reposez-vous le jour du malaise.
- Évitez les situations déclenchantes (chaleur, fatigue).