

# Malaise avec perte de connaissance

## Introduction

Une perte de connaissance (syncope ou évanouissement) peut être bénigne, mais elle nécessite toujours une évaluation pour en identifier la cause : trouble cardiaque, hypoglycémie, déshydratation, stress, etc.

## Soins immédiats après la sortie des urgences

- **Repos obligatoire** pendant 24 à 48h, en évitant toute activité physique intense.
- Restez **bien hydraté** et mangez régulièrement pour éviter les baisses de tension ou de sucre.
- **Évitez les situations déclenchantes** connues : chaleur excessive, station debout prolongée, efforts violents à jeun, émotions fortes.
- Levez-vous lentement en cas de passage de la position couchée à debout.

## Signes d'alerte à surveiller

Contactez immédiatement un médecin ou les urgences (15) si vous constatez :

- Douleur thoracique, palpitations, essoufflement
- Récidive du malaise
- Pertes de connaissance prolongées (>1 minute)
- Désorientation ou troubles de la mémoire après l'épisode
- Apparition de convulsions, mouvements involontaires
- Absence de récupération rapide ou comportement inhabituel après l'épisode

## Examens à prévoir

- ECG ou holter cardiaque
- Bilan sanguin
- Éventuellement scanner ou IRM si suspicion neurologique
- Consultation spécialisée (cardiologue, neurologue)

## Recommandations complémentaires

- **Ne conduisez pas** ni n'utilisez de machines pendant au moins 48 heures ou jusqu'à avis médical.
- Notez les circonstances du malaise (activité, émotions, repas, etc.) pour en discuter avec le médecin.
- Évitez l'automédication, notamment les antihypertenseurs, somnifères ou anxiolytiques sans avis médical.