

RESSENTEZ-VOUS DES ÉTOURDISSEMENTS LORS D'UNE PIQÛRE?

Les étourdissements et les évanouissements sont causés par une **chute soudaine de la tension artérielle et du rythme cardiaque**.

Cette chute soudaine est appelée *réaction vasovagale*.



Lorsque la chute de la tension artérielle et du rythme cardiaque est causée par un stresser particulier, comme une aiguille, cela s'appelle une ***syncope vasovagale***.

LES SYMPTÔMES D'UNE SYNCOPÉ VASOVAGALE COMPRENNENT :



étourdissements
et vertiges



vision floue ou
en tunnel



nausée



faiblesse



sueurs froides



mal de tête

LE SAVIEZ-VOUS?

S'évanouir est plus fréquent chez les personnes qui ont peur des aiguilles, mais ce n'est pas toujours le cas. Toutes les personnes qui ont peur des aiguilles ne risquent pas forcément de s'évanouir, et toutes celles qui s'évanouissent n'ont pas forcément peur des aiguilles.

FAÇONS DE PRÉVENIR LES ÉTOURDISSEMENTS ET LES ÉVANOUISSEMENTS

S'ALLONGER

Demandez à un professionnel de la santé sur place si vous pouvez vous allonger pendant votre piqûre pour prévenir un évanouissement.



FAIRE DES EXERCICES DE TENSION MUSCULAIRE

1. Contractez les muscles du ventre et des jambes pour environ 15 secondes.* Cela augmentera votre tension artérielle et contribuera à contrecarrer la réponse vasovagale.
2. Relâchez pour environ 20 secondes (sans complètement relaxer pour l'instant!).
3. Répétez ces cycles jusqu'à ce que l'aiguille soit retirée ou jusqu'à ce que vous ne vous sentiez plus faible.



* Vous pouvez également le faire en position allongée!

En savoir plus : cihr-irsc.gc.ca/f/52778.html



Instituts de recherche
en santé du Canada

Canadian Institutes
of Health Research

Canada