

B2.44.1 Malaise vagal

Mareo vagal



Le **malaise vagal** survient parfois quand on a des étoiles devant les yeux ou des **vertiges**. Il est lié au **nerf vague** : s'il est trop stimulé, notamment par la chaleur ou une station debout prolongée, le rythme cardiaque peut ralentir. *Mais* ce malaise n'est pas une hypoglycémie, car le corps régule généralement le **taux de sucre**. En cas de symptômes, il faut *s'asseoir*, attendre, et *donc* consulter si cela persiste.

El malestar vagal aparece a veces cuando se ven estrellitas delante de los ojos o mareos. Está relacionado con el nervio vago: si está demasiado estimulado, especialmente por el calor o por permanecer de pie durante mucho tiempo, el ritmo cardíaco puede ralentizarse. Pero este malestar no es una hipoglucemia, porque el cuerpo generalmente regula el nivel de azúcar. En caso de síntomas, hay que sentarse, esperar y por lo tanto consultar si esto persiste.

1. Quelle explication décrit le mieux l'origine d'un malaise vagal ?

- | | |
|--|---|
| a. Une infection respiratoire qui provoque de la fièvre et des frissons | b. Une crise d'anxiété qui accélère durablement le cœur |
| c. Une stimulation excessive du nerf vague qui ralentit trop le rythme cardiaque | d. Une baisse brutale du taux de sucre due à un petit-déjeuner oublié |

2. Quel facteur peut favoriser un malaise vagal ?

- | | |
|--|---|
| a. Dormir plus de dix heures d'affilée | b. Rester debout longtemps ou subir une forte chaleur |
| c. Boire un café après le déjeuner | d. Prendre un antibiotique à jeun |

1-c 2-b

2. Un familiar sufre un malestar vagal en el metro y debes ayudarlo a recuperarse.

Task: Rédige un message à ton proche avec cinq conseils concrets pour se rétablir vite et précise quand consulter un médecin.

URL: Comment réagir en cas de malaise vagal ?

Use in your answer: malaise vagal / perte de connaissance / allongez-vous / surélevez vos jambes / repris connaissance / consultez un médecin