

B2.44.1 Malaise vagal

Mau-estar 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.

O mal-estar vagal acontece por vezes quando vemos estrelas diante dos olhos ou temos tonturas. Está ligado ao nervo vago: se for estimulado em excesso, nomeadamente pelo calor ou por ficar muito tempo de pé, o ritmo cardíaco pode abrandar. Mas esse mal-estar não é uma hipoglicemia, pois o corpo geralmente regula o nível de açúcar. Em caso de sintomas, é preciso sentar-se, esperar e, portanto, consultar se isso persistir.

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 baisse brutale du taux de sucre due à un petit-déjeuner oublié |
| c. Une stimulation excessive du nerf vague qui ralentit trop le rythme cardiaque | d. Une crise d'anxiété qui accélère durablement le cœur |

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. Um familiar tem um desmaio vasovagal no metrô e você precisa ajudá-lo a recuperar-se.

Tarefa: 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