



# ÉVANOUISSEMENT LIÉ AUX AIGUILLES :

Pourquoi se produit-il? Comment le prévenir?

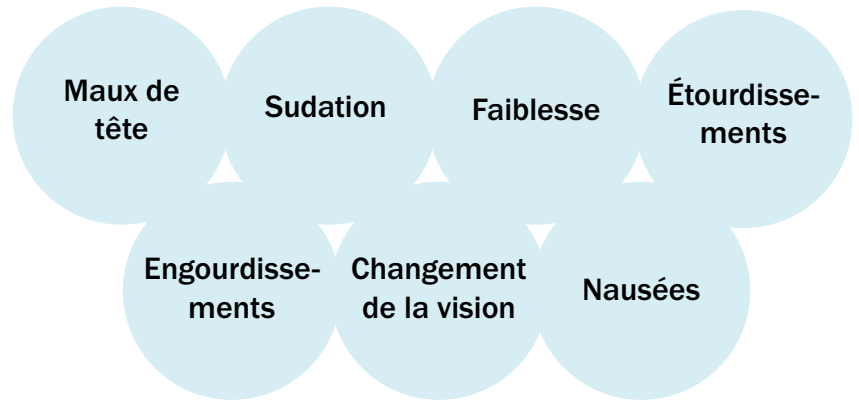
## POURQUOI S'ÉVANOUIT-ON?

L'évanouissement est causé par une chute soudaine de la tension artérielle. Il se produit lorsque le cerveau (notre centre de contrôle) ne reçoit pas assez de carburant (oxygène). Il y a alors une courte perte de conscience. Cette chute de tension artérielle est appelée **réaction vasovagale**.

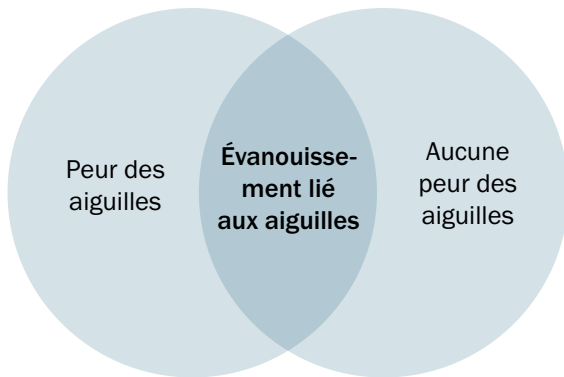
### Syncope vasovagale :

Réaction excessive à un élément déclencheur (comme une aiguille ou du sang). C'est l'une des causes les plus fréquentes d'évanouissement.

## SIGNES AVANT-COUREURS



## L'ÉVANOUISSEMENT EST-IL DÛ À LA PEUR DES AIGUILLES?



Les évanouissements sont plus courants chez les personnes qui ont peur des aiguilles.

Cependant, les personnes qui s'évanouissent lors d'une piqûre n'ont pas toutes peur des aiguilles, et celles qui ont peur des aiguilles ne s'évanouissent pas toutes.

## QUE SE PASSE-T-IL LORSQU'UNE PERSONNE REÇOIT UNE AIGUILLE?



aiguille présentée



hausse de la tension artérielle et de la fréquence cardiaque



chute de la tension artérielle et de la fréquence cardiaque



des sensations d'évanouissement et des vertiges



# CONTRACTION MUSCULAIRE :

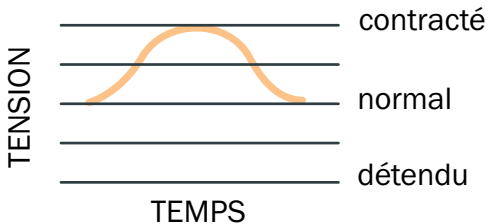
Un moyen de prévenir l'évanouissement pendant les piqûres

## QU'EST-CE QUE LA CONTRACTION MUSCULAIRE?

Alterner entre la contraction et la détente des muscles d'une ou de plusieurs parties du corps (jambes, abdomen, etc.).

La contraction musculaire augmente la tension artérielle d'une personne avant et pendant la piqûre. Lorsque l'aiguille est présentée, la tension artérielle ne chute pas trop, ce qui **empêche l'évanouissement**.

Important : Après la contraction, il ne faut pas détendre complètement le muscle, mais simplement revenir à une tension normale.



**Conseil :** La position couchée pendant la piqûre pourrait aussi prévenir l'évanouissement.

## OUI PEUT UTILISER CETTE TECHNIQUE?

La contraction musculaire est **une technique sécuritaire pour les adultes et les enfants de 7 ans et plus**. Elle peut aider toute personne qui est sujette aux étourdissements et s'évanouit pendant une piqûre.

Demander à la personne de suivre ces étapes :

- 1 S'asseoir.
- 2 Contracter ou serrer les abdominaux et les muscles des jambes. Éviter de contracter les muscles du bras qui recevra la piqûre.
- 3 Maintenir la tension pendant 10 à 15 secondes, jusqu'à ce que le visage soit chaud.
- 4 Détendre les muscles pendant 20 à 30 secondes.
- 5 Répéter les étapes 2, 3 et 4 jusqu'à ce que la piqûre soit terminée ou jusqu'à la disparition des sensations d'évanouissement.

Scanner le code QR pour plus de ressources

