

# Évanouissement lié aux aiguilles :

*Pourquoi se produit-il? Comment le prévenir?*

## Pourquoi s'évanouit-on?

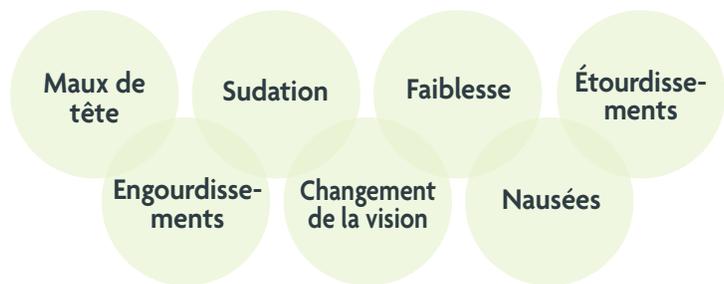
L'évanouissement est causé par une chute soudaine de la tension artérielle. Il se produit lorsque le cerveau (notre centre de contrôle) ne reçoit pas assez de carburant (oxygène). Il y a alors une courte perte de conscience. Cette chute de tension artérielle est appelée **réaction vasovagale**.

### 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



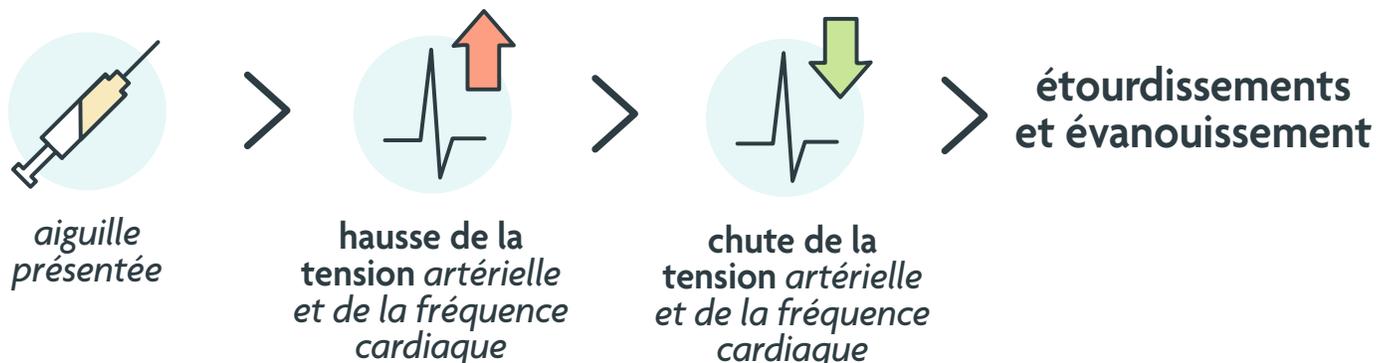
## L'évanouissement est-il dû à la peur des aiguilles?



*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 quand la personne voit une aiguille?



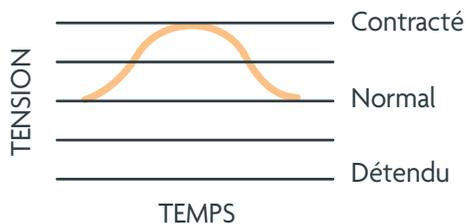
# Contraction musculaire :

*Un moyen de prévenir l'évanouissement pendant les piqûres*

**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.

**Attention :**  
La personne ne devrait pas contracter le bras qui recevra la piqûre.

## Qui 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.

Étapes à suivre :

1. **S'asseoir.**
2. **Contracter ou serrer les abdominaux et les muscles des jambes.**
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 signes avant-coureurs d'évanouissement.**