

# Pertes de connaissance brèves

La personne subit une perte soudaine de connaissance et de tonus musculaire. Elle ne réagit pas quand vous lui parlez ou la touchez mais n'arrête pas de respirer et la récupération est totale, sans aucune séquelle.

Parfois, la personne ressent des signes annonciateurs (lipothymie) : vertiges, sueurs ou nausées. Les causes peuvent être diverses : baisse du taux de sucre, stress, douleur intense, atmosphère chaude et confinée, rester trop longtemps debout, etc. On peut donc la prévenir en évitant de s'exposer à ces situations à risque. Si la personne constate l'apparition de symptômes et **n'a pas encore perdu connaissance**, aidez-là à s'allonger et surélever ses jambes.

Dans d'autres cas, la perte de conscience est brutale, sans aucun symptôme annonciateur (syncope). Dans ce cas, il faut consulter le médecin afin de déterminer la cause.

## Que faire pour aider une personne qui a perdu connaissance ?

1. Avant de faire quoi que ce soit, il faut s'assurer qu'il n'existe aucun danger, ni pour la personne ni pour vous. Il ne doit y avoir aucun risque.
2. Appelez le 112 et décrivez la situation. Si vous utilisez un téléphone portable, activez le mains-libres, pour rester en contact avec les secours.
3. Ne déplacez pas la personne à moins qu'il y ait un danger (p. ex., trafic routier, incendie, température extrême, risque d'intoxication, etc.).
4. Vérifiez sa respiration :
  - Contrôlez la respiration pendant 10 secondes, essayez de sentir son souffle sur votre joue et vérifiez que la poitrine se soulève et s'abaisse régulièrement.
  - **Si vous avez le moindre doute et la personne n'est pas victime d'un accident ou d'une chute**, vous pouvez utiliser la méthode bascule de la tête en arrière avec élévation du menton pour libérer les voies aériennes : placez une main sur le front

et l'autre sous le menton, pour incliner la tête en arrière et soulever le menton.



En cas d'accident ou de chute, il faut veiller à ne pas bouger ni la tête ni le cou.

5. Si la personne respire, on la met **en position latérale de sécurité** :

- Positionnez la personne sur son dos et placez le bras le plus proche de vous à angle droit de son corps.
- Saisissez l'autre bras et placez le dos de sa main sous la pommette, de votre côté.
- Soulevez la jambe opposée et relevez-la.



- Faites pivoter tout son corps vers vous.
6. **En attendant l'arrivée de l'ambulance** :
    - Ne laissez pas la personne seule.
    - Vérifiez souvent qu'elle respire.
    - Desserrez les vêtements, la ceinture, la cravate, etc.
    - Évitez l'exposition à des températures extrêmes.
    - Ne rien donner à boire ni à manger à la personne.

Si elle ne respire pas, pratiquez immédiatement la réanimation cardio-pulmonaire.