

Malaise

Définition - Signes

Le malaise est une sensation pénible traduisant un trouble du fonctionnement de l'organisme, sans pouvoir en identifier obligatoirement l'origine. Cette sensation, parfois répétitive, peut être fugace ou durable, de survenue brutale ou progressive.

La victime, consciente, ne se sent pas bien et présente des signes inhabituels.

Causes

Le malaise peut avoir diverses origines : maladies, intoxications, allergies, etc.

Risques

Certains signes doivent être rapidement reconnus, car la prise en charge de la victime est urgente en service spécialisé pour éviter des séquelles définitives ou une évolution fatale.

Certains signes, apparemment sans gravité, peuvent être révélateurs d'une situation pouvant à tout moment entraîner une détresse vitale.

Principes d'action

Le sauveteur, après avoir mis la victime au repos, doit recueillir en écoutant et en observant, les informations à transmettre pour obtenir un avis médical.

Conduite à tenir

- observer les signes d'apparition soudaine, isolés ou associés, même de très courte durée, qui peuvent orienter le médecin vers :
 - un accident cardiaque : douleur dans la poitrine ;
 - un accident vasculaire cérébral (AVC) :
 - faiblesse ou paralysie d'un bras ;
 - déformation de la face ;
 - perte de la vision d'un œil ou des deux ;
 - difficulté de langage (incohérence de la parole) ou de compréhension ;
 - mal de tête sévère, inhabituel ;
 - perte d'équilibre, instabilité de la marche ou chute inexplicquée.

Ces deux maladies nécessitant une prise en charge urgente. L'apparition d'un de ces signes impose une alerte immédiate.

- une maladie infectieuse qui peut être contagieuse :
 - une fièvre (>37,8°C), une sensation de fièvre et des frissons ;
 - des sueurs abondantes ;
 - des courbatures, une sensation de fatigue intense.
- la victime peut aussi se plaindre notamment :
- d'une douleur abdominale intense et de troubles digestifs (diarrhée) ;
- d'une difficulté à respirer ou à parler ;

- d'une sensation de froid et présente des sueurs abondantes ou une pâleur intense.
- mettre au repos en position :
 - allongée confortablement : par exemple sur un lit ou un canapé, ou à défaut sur le sol ;
 - assise en cas de difficultés à respirer ;
 - sinon, dans la position où elle se sent le mieux.
- devant des signes de maladie infectieuse et plus particulièrement en période épidémique (covid-19), pratiquer les règles de protection adaptées :
 - appliquer les mesures barrières, de distance physique et d'isolement ;
 - demander à la victime de porter un masque, lui proposer de le retirer si cela gêne sa respiration.
- desserrer les vêtements, en cas de gêne ;
- rassurer la victime en lui parlant régulièrement ;
- protéger contre la chaleur, le froid ou les intempéries ;
- se renseigner auprès de la victime ou de son entourage sur :
 - son âge ;
 - la durée du malaise ;
 - des antécédents de malaises identiques et son état de santé actuel (maladies, hospitalisations ou traumatisme récents) ;
 - les traitements médicamenteux qu'elle prend ;
- à sa demande ou à la demande des secours alertés, lui donner :
 - son traitement habituel pour ce malaise ;
 - du sucre en morceaux.
- demander un avis médical et transmettre les informations recueillies (souvent le médecin régulateur demande à parler directement à la victime) puis appliquer les consignes.

En cas d'aggravation en attendant les secours :

- contacter à nouveau les services de secours pour signaler l'aggravation ;
- pratiquer les gestes qui s'imposent, si elle est a perdu connaissance.

Cas particuliers

Prévention des malaises vagues

Quand la victime déclare faire régulièrement des malaises « vagues » et présente ou décrit des signes comme un étourdissement, des nausées, des sueurs, une sensation de chaleur, des points noirs devant les yeux ou un sentiment de perte de conscience imminente, inviter la victime à réaliser les manœuvres physiques suivantes :

- l'accroupissement si la victime est en position debout ;
- le croisement des membres inférieurs ;
- le crochetage des doigts et la tension des muscles des membres supérieurs.

Ces manœuvres sont complémentaires aux gestes de premiers secours à réaliser devant une victime de malaise.

Malaise provoqué par la chaleur

Des malaises peuvent survenir lorsqu'une personne est exposée à une ambiance chaude (exemples : été, période de canicule, travail en ambiance chaude, etc.) ou à la suite d'un effort prolongé.

Dans ce cas, il faut, en plus des gestes de premiers secours réalisés devant toute victime de malaise :

- installer la victime dans un endroit frais et bien aéré ;
- si possible mesurer la température de la victime pour la transmettre au secours ;
- la déshabiller ou desserrer ses vêtements ;
- rafraîchir la victime :
 - asperger la victime d'eau froide. Utiliser un brumisateuse ou l'envelopper de linges imbibés d'eau froide ;
 - la placer sous le courant d'air d'un ventilateur ;
 - placer des sacs de glaces recouverts d'un linge sous les aisselles, au niveau de l'aîne ou du cou.
- lui faire boire de l'eau fraîche par petites quantités si elle est consciente et capable d'avaler.