

PALPITATIONS

Les palpitations ne sont pas nécessairement un trouble du rythme cardiaque, mais la sensation des battements irréguliers donnant l'impression que « le cœur débat » ou qu'il s'emballe et qu'il se met à battre très vite. Certains médicaments peuvent occasionner des palpitations, comme les médicaments contre l'hypertension (« haute pression »).

QUE FAIRE?

- Si vous ressentez des battements cardiaques, asseyez-vous et respirez tranquillement et régulièrement pendant quelques minutes. Essayez de mesurer votre pouls.
- Tentez d'identifier la cause de votre malaise : anxiété, excès de caféine ou de boissons énergisantes, effet secondaire de l'un de vos médicaments? Si vous ne pouvez identifier la cause, documentez le moment d'apparition de ces palpitations, la durée, ce qui « apaise » ou accentue ce symptôme.
- Si les palpitations surviennent au moment d'un effort, reposez-vous. Si vous reprenez l'effort ou l'activité ayant causé ces palpitations, diminuez l'intensité. Prenez des pauses régulièrement. Vous pouvez demander de l'aide à une personne de votre entourage si cela s'y prête.
- Si vous éprouvez une sensation de palpitations correspondant à un moment de stress intense, référez-vous à la section sur le « Sentiment de nervosité ou d'anxiété » et suivez les recommandations.
- Limitez (voire même évitez) la consommation de drogues ou de breuvages stimulants : alcool, café, thé, lait au chocolat, boissons énergisantes contenant de la caféine (certaines boissons gazeuses, par exemple), etc. Buvez de l'eau abondamment pendant l'heure qui suit l'épisode de palpitations. Cela vous permettra d'éliminer la caféine plus rapidement.
- Évitez de fumer dans les heures qui suivent les palpitations.

- Pensez à prendre rendez-vous avec votre médecin si c'est la première fois que vous rencontrez ce type de problème.

QUAND CONSULTER?

- Si le repos n'améliore pas la situation ou si vous sentez que votre cœur bat vite ou irrégulièrement de manière prolongée.
- Si des troubles du rythme de votre cœur surviennent pour la première fois, que ce soit dans un contexte d'effort sportif, de grande émotion ou sans cause apparente.
- Si les palpitations s'accompagnent des signes suivants: fièvre, vertiges, douleurs dans la poitrine.
- Si les palpitations s'accompagnent d'une sensation de malaise ou d'une perte de conscience.
- Si les palpitations s'accompagnent de difficultés respiratoires, de sueurs ou d'une pâleur.
- Si vous êtes suivi pour un trouble du rythme cardiaque.

POUR EN SAVOIR DAVANTAGE

- [Passeport Santé – Arythmie cardiaque](#)
- [Fondation des maladies du cœur et de l'AVC – Arythmie](#)
- [Chaire de transfert de connaissances cœur / poumons – Les palpitations](#)

Note : Les liens hypertextes ci-dessus vous sont suggérés à titre informatif. Il est possible que l'information qui y est présentée ne soit pas toujours mise à jour de façon continue ou qu'un lien demeure introuvable. Veuillez alors utiliser les outils de recherche pour retrouver l'information dont vous avez besoin.