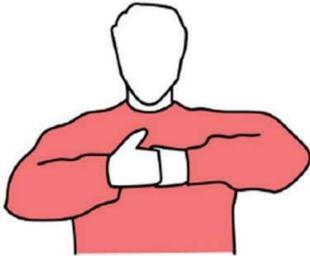


- **Prévention des malaises vagues :**

- 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 une des manœuvres physiques suivantes pour éviter une perte de connaissance **en agissant sur la circulation**.

|  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>l'accroupissement</b> si la victime est en position debout (cette technique peut être un préalable à la mise en position allongée) : <ul style="list-style-type: none"> <li>• se placer en position accroupie ;</li> <li>• baisser la tête comme pour la mettre entre les deux genoux.</li> </ul> </li> </ul>  |  <p>[1]</p>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>le croisement des membres inférieurs :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• croiser les membres inférieurs ;</li> <li>• contracter les muscles en essayant de tendre les jambes ;</li> <li>• serrer les fesses ;</li> <li>• contracter la ceinture abdominale.</li> </ul> </li> </ul>  |  <p>[1]</p>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>le crochetage des doigts et la tension des muscles des membres supérieurs :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• agripper les deux mains par les doigts en crochets ;</li> <li>• écarter les coudes de la poitrine au maximum ;</li> <li>• contracter les deux membres supérieurs en tirant comme pour essayer de séparer les deux mains.</li> </ul> </li> </ul> |  <p>[1]</p> |

[1] D.A. Zideman, et al., European Resuscitation Council Guidelines 2021 : First aid, Resuscitation (2021), <https://doi.org/10.1016/j.resuscitation.2021.02.013>