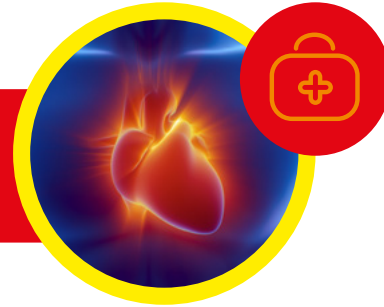




les bobos du quotidien

Les palpitations



En temps normal, les battements cardiaques ne sont pas ressentis. Les palpitations correspondent donc à la perception anormale et déplaisante de battements cardiaques ressentis.

Plus ou moins rapides, plus ou moins fortes, plus ou moins régulières et plus ou moins prolongées, les palpitations sont souvent une manifestation de l'anxiété. En effet, une forte émotivité, un stress ou une anxiété peut être la cause d'une accélération transitoire du rythme cardiaque appelée tachycardie passagère, tout comme la consommation de café ou de tabac et la prise de médicaments bronchodilatateurs contre l'asthme.

Les palpitations peuvent aussi révéler une arythmie et nécessitent donc un interrogatoire minutieux. Il est toutefois important de ne pas les associer systématiquement à un trouble du rythme cardiaque : toute palpitation n'est pas un trouble du rythme et tout trouble du rythme n'entraîne pas une palpitation.

DESCRIPTION ET SYMPTÔMES

Les palpitations sont souvent liées à l'anxiété. Cependant, elles peuvent aussi être le signe d'un trouble du rythme cardiaque ou révéler une pathologie sous-jacente, telle qu'une insuffisance cardiaque ou une hyperthyroïdie.

Une modification de la fréquence cardiaque ou une irrégularité dans les battements du cœur peut avoir des conséquences sur la circulation sanguine, et provoquer, par exemple, des évanouissements, voire une mort subite.

Les facteurs favorisant la tachycardie passagère sont :

- Le stress.
- L'irrégularité du rythme veille-sommeil.
- Le surmenage.
- La consommation d'excitants (thé, café, alcool, etc).
- Les médicaments ou drogues augmentant la fréquence cardiaque.
- La déshydratation.
- La chaleur.

Il est conseillé de consulter un médecin si les symptômes persistent pendant plus de 3 jours, si les palpitations sont intenses et non passagères, en cas de trouble du rythme cardiaque ou antécédents de maladies cardiaques, si une douleur apparaît dans la poitrine et en cas de difficulté à respirer, sueurs, vertiges, malaise, ou perte de connaissance.

TRAITEMENT

Les compléments alimentaires à base de magnésium sont particulièrement intéressants et participent à la réduction de la fatigue et à la résistance au stress.

→ Prendre en charge les palpitations :

Magnésium (minéral) et vitamine B6.

→ Lutter contre le stress et favoriser le sommeil :

Valériane, passiflore, aubépine et ballote (plantes à visée sédatives).

→ En homéopathie

• **Anxiété** : Ignatia amara 9CH : 5 granules en dehors des repas, 3 fois par jour.

• **Agitation** : Argentum nitricum

15CH : 5 granules en dehors des repas, 2 fois par jour.

• **Crise de panique** : Aconitum 30CH : 1 dose en dehors des repas (thé, café, alcool, etc).

Complexe de souches

homéopathiques : Abrus precatorius 6CH, Aconitum napellus 6CH, Atropa belladonna 6CH, Calendula officinalis 6CH, Chelidonium majus 6CH et Viburnum opulus 6CH : 2 comprimés à sucer en dehors des repas, 3 fois par jour.

ou

Ferdinandusa elliptica 5CH, Citrus aurantium 5CH et Lepidium latifolium 5CH : 5 gouttes en dehors des repas, 3 fois par jour.

→ En phytothérapie

Aubépine (*Crataegus laevigata*) à partir de 15 ans) : 1 gélule, 3 fois par jour.

→ En aromathérapie

Mélanger 1 goutte d'huile essentielle d'ylang-ylang, 1 goutte d'huile essentielle de camomille noble et 1 goutte d'huile essentielle de lavande fine dans ½ cuillère à café d'huile végétale de noyaux d'abricot : 1 application en massage sur le plexus cardiaque, 3 fois par jour.

RÈGLES D'HYGIÈNE

- **Limiter la consommation d'excitants** : thé, café, boissons énergétiques à base de caféine.
- Limiter voire arrêter la consommation de tabac, éviter la prise de drogues.
- Pratiquer une activité physique régulière.

RÈGLES DE CONDUITE

- **Adopter un rythme veille-sommeil régulier** : éviter de regarder la télévision, de travailler sur un ordinateur ou de jouer sur une console de jeux vidéo tard le soir.
- S'endormir dans un lit.
- Envisager une psychothérapie cognitivo-comportementale avec le médecin.

