

Le malaise

Comment éviter le malaise et à quoi est-il dû*.

**Je ne suis pas médecin, je borne à vous faire partager mon expérience et ne donne que les explications qui m'ont été fournies par mon cardiologue et uniquement . Ce qui suit ne peut en aucun cas avoir valeur d'enseignement, à part pour moi (et encore).*

Donc, après avoir fait un effort qui m'avait passablement essoufflé, je décide de faire une petite halte en attendant que mes poursuivants me rattrapent et pour me moquer d'eux. Je fais l'erreur de m'asseoir pour me reposer.

Ils finissent par me rejoindre, on va pouvoir repartir.

En me levant pour repartir, je me sens un peu vaseux, j'ai des sensations de vertige, pas bien quoi...

Au lieu de me rasseoir, je décide que ce n'est pas grand chose et que ça va passer, au lieu de cela : le trou noir, le néant! (si j'étais mort, c'était pareil)

Vous l'avez deviné, je ne suis pas mort du tout, mieux, je reprends presque immédiatement conscience alors qu'on est en train d'essayer de me relever. Aux dires des personnes qui m'accompagnaient, je me suis carrément étalé de tout mon long sur le sentier, la tête dans un fourré.

J'imagine comment ça se serait terminé si j'avais été seul et dans un endroit dangereux, « style ravin ». Heureusement c'était du plat.

Plus de peur que de mal : 2 minutes plus tard, je repars comme si de rien n'était, mais en me jurant d'aller chez le cardiologue le plus vite possible. (je fais moins le malin quand même).

Conclusion

Le cardiologue après m'avoir ausculté et n'ayant rien trouvé d'inquiétant, me donne l'explication .

Au moment ou je m'assieds, une grande partie de mon sang se trouve dans les membres inférieurs. C'est là que l'effort se fait et les muscles de mes jambes en sont gorgés. Les battements du cœur sont très rapides afin d'alimenter à la fois la machine mais sans oublier le cerveau.

Je me repose et reprends un rythme cardiaque moins élevé alors qu' il y a toujours beaucoup de sang en bas et de moins en moins en haut, et de ce fait, moins d'oxygène dans le cerveau.

Résultat : extinction des feux.

Je tombe. La position allongée fait que le sang revient au cerveau par gravité et vient apporter l'oxygène qui lui faisait défaut. Reprise de conscience et nous revoilà en route vers de nouvelles aventures.

Moralité:

Depuis, je fais moins le chaud. Outre le fait de m'être vautré lamentablement dans l'article [précédent](#) , je me fait un malaise de vieux dans celui-ci. Serait-ce un signe?