

# Palpitations cardiaques

## 2. Des symptômes

### Que sont les palpitations cardiaques ?

Les palpitations cardiaques sont des battements de cœur plus perceptibles. Vous pouvez avoir l'impression que votre cœur bat la chamade, plus vite, plus fort ou à un rythme irrégulier. Les palpitations cardiaques peuvent parfois survenir lorsque votre cœur bat rapidement, mais aussi lorsque votre cœur bat à un rythme normal.

La plupart du temps, les palpitations cardiaques ne sont pas graves, mais elles doivent être examinées par un médecin qualifié afin d'écartier toute affection grave.

Les palpitations cardiaques sont souvent plus ressenties la nuit ou lorsque vous êtes allongé. Elles peuvent également être remarquées si vous êtes plus conscient de votre rythme cardiaque, par exemple si vous faites de l'exercice



### Quelles sont les causes des palpitations cardiaques ?

Il existe de nombreuses raisons pour lesquelles vous pouvez ressentir des palpitations. Parmi les raisons courantes, on peut citer :

Stress ou anxiété	Fatigue ou manque de sommeil
Exercice	Certains médicaments
Douleurs	Caféine
Déshydratation	Alcool
Fièvre	Nicotine

Dans certains cas, les personnes peuvent ressentir des palpitations en raison d'un problème de conduction électrique de leur cœur (appelé arythmie) ou d'une autre affection sous-jacente comme un faible taux d'hémoglobine (anémie) ou un trouble thyroïdien.

## Comment la COVID longue peut-il provoquer des palpitations cardiaques ?

Certaines personnes ressentent des palpitations parce que leur fréquence cardiaque est plus élevée que d'habitude.

Certaines personnes atteintes de COVID longue ont une fréquence cardiaque plus élevée que la normale ou attendue pour elles. Par conséquent, elles peuvent ressentir des palpitations après que leur corps a subi ne serait-ce qu'un peu de stress ou une activité légère.

Nous ne le savons pas encore avec certitude, mais nous pensons que cela est dû au fait que la COVID longue rend notre système de réaction de « fuite ou de combat » (système nerveux sympathique) plus sensible. Chez de nombreux patients, nous constatons que cela s'améliore avec le temps et le repos.

Certaines personnes atteintes de COVID longue peuvent ressentir une augmentation de leur fréquence cardiaque et des palpitations lorsqu'elles se lèvent. Cela peut être dû à une forme de dysautonomie appelée « syndrome de tachycardie orthostatique posturale » ou STOP.

## Quand demander de l'aide médicale pour vos palpitations cardiaques

En général, vous n'avez pas besoin de consulter un médecin si les palpitations passent rapidement et ne se produisent qu'à l'occasion. Dans la plupart des cas, il est peu probable que les palpitations soient dues à un problème grave.

Il est recommandé de voir le docteur si :

- Les palpitations cardiaques durent longtemps.
- La fréquence, l'intensité ou la durée des palpitations cardiaques ne s'améliorent pas.

- Vous avez des antécédents de maladie cardiaque

Appelez le 9-1-1 si les palpitations sont associées à un essoufflement, une douleur thoracique, des vertiges ou une perte de conscience.

## De quoi discuter avec un docteur

Il est parfois difficile pour les patients d'expliquer leurs palpitations à leur médecin. Lorsque vous parlez à votre médecin, faites de votre mieux pour décrire ce que vous ressentez afin de l'aider à en déterminer la cause.

Le docteur peut poser les questions suivantes :

- À quoi ressemblent les palpitations?
- Qu'est-ce qui cause les palpitations (par exemple, manger, stress, marcher, etc.)?
- Souffrez-vous d'autres symptômes en même temps que vos palpitations (par exemple, douleurs thoraciques, essoufflement ou vertiges)?
- À quelle fréquence se produisent-ils? Combien de temps durent-ils?

## Tests pour exclure d'autres affections si vous avez des palpitations

Vous pouvez également demander à votre médecin s'il pense que vous avez besoin de tests supplémentaires pour votre cœur afin de diagnostiquer ou d'exclure toute affection cardiaque, afin que vous puissiez bénéficier d'une surveillance ou d'un traitement approprié.

Voici deux tests que les médecins prescrivent couramment pour étudier les palpitations cardiaques :

- **Un électrocardiogramme (également appelé ECG)** permet de prendre un « instantané » du schéma électrique de votre cœur. Si vous présentez des symptômes cardiaques et/ou pulmonaires, ce test est recommandé pour aider à détecter (ou à exclure) des maladies cardiaques, telles qu'un rythme cardiaque anormal ou une inflammation du cœur. Veuillez consulter [la recommandation CAN-PCC pour l'ECG](#) pour en savoir plus.
- **Un moniteur Holter de 24 heures** est un appareil que vous portez et qui enregistre le schéma électrique de votre cœur pendant 24 heures. La surveillance Holter est généralement effectuée après un ECG, si un ECG récent n'est pas déjà disponible. Elle est recommandée pour les personnes atteintes de COVID longue présentant certains symptômes cardiaques ou respiratoires, tels que des douleurs thoraciques, des palpitations cardiaques, une augmentation (ou une diminution) de la fréquence cardiaque ou un essoufflement. Ce test peut aider à détecter

(ou à exclure) des troubles cardiaques, tels qu'un rythme cardiaque anormal. Veuillez consulter [les recommandations du CAN-PCC](#) pour la surveillance Holter pour en savoir plus.

## Stratégies pour réduire ou prévenir les palpitations

Les stratégies utiles à certains patients atteints de COVID longue sont les suivantes :

- Faire des exercices de respiration profonde ou de relaxation
- Boire moins de caféine (café, thé noir et boissons énergisantes contenant de la caféine)
- Boire moins d'alcool
- Dormir davantage
- Manger et boire régulièrement

## Comment surveiller votre cœur

Envisagez de tenir un journal des moments où vous avez des palpitations pour vous aider à déterminer ce qui peut les améliorer ou les aggraver. Il est parfois utile de surveiller sa fréquence cardiaque.

## Quelle est la prochaine étape?

- Lisez les recommandations des Lignes directrices canadiennes sur l'affection post-COVID-19 sur :
  - [Électrocardiogrammes](#)
  - [Moniteur Holter 24 heures](#)
- Appelez le 9-1-1 si les palpitations sont associées à un essoufflement, une douleur thoracique, des vertiges ou une perte de conscience.
- Regardez [les vidéos](#) de [healthexperiences.ca](#) dans lesquelles des personnes atteintes de la COVID longue décrivent les différents symptômes qu'elles ressentent.