

Les conseils pour les palpitations bénignes

Les palpitations correspondent à une « **perception anormale et désagréable** » du rythme cardiaque en distinguant les palpitations **hyperkinétiques** quand on ressent les battements cardiaques de façon exagérée et les palpitations **arythmiques** , lorsque le cœur bat vite ou de manière irrégulière , considérées comme **bénignes** lorsque le bilan cardiologique n' a pas mis en évidence de cardiopathie ;

Les **excitants cardiaques**

Il s' agit avant tout d' éviter la **caféine** et la **théophylline** , qui sont des méthyl xanthines contenues dans de nombreuses boissons comme le **café** (90 mg/100 ml) , le **café décaféiné** (5 mg /ml) , le **thé** (40 mg/100 ml) , le **cola** (15 mg/100 ml) et le **chocolat au lait** (5 mg/100 ml) ;



Les **boissons alcoolisées**

Tous les alcools en excès peuvent engendrer des palpitations en particulier de type arythmique , en citant le **vin blanc** , les **vins cuits** type muscadet , martini ou porto , et les **alcools forts** comme le cognac , notamment lorsque l' on consomme en même temps certains **champignons** comme les coprins ;



L' **intoxication tabagique**

La **nicotine** présente dans le tabac que l' on retrouve dans les **cigarettes** et les **cigares** , occasionne une accélération de la fréquence cardiaque et peut à **fortes doses** entraîner des palpitations , ce qui est le cas également avec les **patchs de nicotine** utilisés dans le sevrage tabagique , en rappelant qu' il ne faut pas fumer lorsque l' on applique les timbres ;



Les **médicaments**

De nombreux médicaments sont responsables de palpitations comme la **théophylline** , l' **aminophylline** , les **broncho dilatateurs en spray** utilisés dans l' asthme bronchique , les **amphétamines** , l' **atropine** et ses dérivés , les analeptiques type **heptaminol** , l' **aspartame** , et il faut ajouter à cela les **drogues illégales** comme l' héroïne , la cocaïne , le crack ;



On ne doit pas oublier que certains contextes psychologiques ou psychiatriques comme le **stress** , l' **angoisse** , les **crises de panique** , l' **excitation** ou les **fortes émotions** facilitent la survenue de palpitations , d' où l' intérêt des techniques de **relaxation** , de la pratique d' activités **sportives** ou de **détente** ;

Enfin , les palpitations peuvent être en rapport avec une consommation excessive en **acide ascorbique** , ce qu' il faut éviter , ou encore une carence en **magnésium** , en **potassium** ou en **sucre** , que l' on se doit de compenser ;

Docteur **Patrick AGENOR**