

SPASMOPHILE

<http://www.doctissimo.fr/html/dossiers/spasmophilie.htm>

En France, près de 10 millions de personnes souffriraient de spasmophilie, principalement des femmes. Pourtant, ce problème est inconnu en dehors de nos frontières. Maladie à part entière ou manifestation d'un trouble psychologique ?

Etat d'hypersensibilité neuromusculaire pour les uns, syndrome d'hyperventilation pour les autres... la définition et l'existence même de la spasmophilie sont loin de faire l'unanimité. Mais pour les psychiatres, il n'y a pas de doute, la spasmophilie n'a pas de réalité. Sous ce terme se cachent simplement des **troubles anxieux**.

Quelques examens utiles en cas de spasmophilie

Le signe de Chvostek s'effectue en percutant avec un marteau à réflexes (ou la pointe du doigt) une branche du nerf facial située entre la commissure de l'œil et la lèvre, au dessous de l'apophyse zygomatique (ou encore un point situé 2 cm en avant du lobe de l'oreille et 0.5 à 1 cm en dessous du processus zygomatique du temporal). Quand le signe est positif, une contraction du muscle supérieur de la lèvre a lieu, la bouche se contracte pour former ce qu'il est convenu d'appeler un "museau de tanche".

Le signe de Trousseau se recherche en posant un garrot veineux (p.ex. le sphygomètre pour la mesure de la T.A., réglé au dessus de la pression systolique) pendant plusieurs minutes sur le patient. Si ce dernier est spasmophile, une crise de tétanie va se produire : les doigts étendus se collent les uns aux autres en formant une gouttière, la main fléchit sur l'avant-bras et l'avant-bras se referme sur le thorax. Après relâchement du garrot, on peut demander au patient de respirer profondément à un rythme de 40 resp./ min. si alors seulement, la crise de tétanie survient, on parlera en ce cas

d'un signe de Trousseau –von Bonsdorff positif.

Des examens complémentaires pourront être menés, comme l'**électromyogramme** (exploration électrophysiologie) afin de calculer le degré d'excitabilité des nerfs et des muscles,

Examens biologiques qui vont permettre de mesurer les dosages sanguins en calcium, en phosphore et en magnésium.

Calcium : Enfant < 3 ans : 2.2 - 2.7 mmol /l 88 - 110 mg /l
> 3 ans et adulte : 2.2 - 2.6 mmol /l 90 - 105 mg /l

Magnésium : Valeurs normales

Magnésium sérique : 0.75 - 0.90 mmol /l soit 18 - 22 mg /l

Magnésium érythrocytaire : 1.60 - 2.45 mmol /l soit 40 - 60 mg /l

On pourra également **évaluer le terrain** en demandant au patient de contrôler son **pH urinaire** pendant 10 jours. En cas d'hyperacidité une cure de **lithothame** (lithothamnium calcareum p.ex. Arkogélules Lithothame : 1 gélule matin / midi / soir avec un grand verre d'eau au moment des repas) sur une durée d'un mois. On peut aussi recourir à un mélange minéral de sels basiques avec un acide faible : p.ex. **Nimbasis** ou **Erbasis** (seule contre-indication : les maladies rénales graves).

Généralités

L'automne, traditionnellement saison des dépressions, enregistre aussi une recrudescence de spasmophilie. Les médecins s'inquiètent du nombre accru de personnes mal dans leur peau, souvent étonnamment actives, qui en présentent **les symptômes** : ça commence par une raideur du bas du dos qui monte vers la cage thoracique pour enserrer le cœur dans un étai. Les paupières sautent et une impression de mal-être se généralise. Une fois qu'on a fait une crise de spasmophilie, la crainte s'installe.

"La spasmophilie est un état neuro-métabolique particulier, caractérisé par une excitabilité nerveuse augmentée de façon permanente et plus ou moins diffuse, en l'absence de toute liaison organique".

Attention, des circonstances favorisent la survenue de crise. Après étude du phénomène, un nombre important de troubles a été répertorié. A savoir, fatigue matinale, crampes musculaires, migraines, mal au dos, angoisse, palpitations, crise de tétanie, insomnie. Tout le corps peut être touché. L'origine des symptômes permet de comprendre leur variété.

Le docteur Paul Belaiche* a observé certains types de circonstances favorables : surmenage et fatigue (rythme de travail), forte tension émotionnelle (divorce, problèmes professionnels, deuil). Par ailleurs l'hyper excitation des

cellules nerveuses survient lorsqu'il y a déséquilibre entre magnésium, calcium, potassium, acidité du sang... Ces signaux d'alarme du corps ne sont pas à prendre à la légère.

Le rôle des oligo-éléments

Bien souvent une carence en magnésium est constatée. Les apports sont devenus insuffisants dans l'alimentation, tandis que la vie moderne en augmente les besoins : stress, pollution. Dans un premier temps, conviez à votre table les **aliments à haute teneur en magnésium** tels que le *chou frisé, les épinards, la laitue, les haricots verts, les tomates, la banane ou la soupe aux légumes*.

Et sur les conseils de votre médecin, optez pour la **supplémentation** (ampoules ou gélules), en cure d'un mois à raison de **5 mg d'ion magnésium/kilo/poids**. On peut se supplémenter **conjointement en calcium et/ou en phosphore**, mais à des moments différents de la journée. La **vitamine B6** aussi est intéressante, puisqu'elle aide à la fixation du magnésium. Une approche intéressante du point de vue des oligo-éléments est d'établir un trichominéralogramme suivi d'une complémentation personnalisée.

Les plantes à la rescousse

Les plantes ont toujours eu une action importante sur les états nerveux. Dans le traitement de la spasmophilie, elles constituent un arsenal thérapeutique non négligeable, et les nouvelles formes galéniques ont amélioré leur performance. De toutes celles utilisées contre les maladies du stress, **le coquelicot** (papaver rhoeas p.ex. T.M. Coquelicot prendre 25 gouttes 3 x / j dans un verre d'eau, avant les repas ou Arkogélules Coquelicot : 2 gélules au repas du soir puis 2 autres au moment du coucher) ou **la ballotte** sont certainement les plus recherchées.

Vous pouvez faire appel également à **la mélisse** qui facilite le sommeil, **le bigaradier** qui atténue l'hyperexcitabilité neuromusculaire ou encore **l'aubépine** recommandée pour ses vertus calmantes et aussi en cas de troubles du rythme cardiaque. Votre médecin peut vous les prescrire en association sous forme de tisanes ou de gélules, si vous le souhaitez et s'il le juge utile.

Les techniques de relaxation

En parallèle, les méthodes de relaxation aident à bien vivre dans son corps : respirer amplement, mieux gérer son stress et ses émotions. Après plusieurs séances, le patient dispose d'une capacité de concentration satisfaisante pour lutter contre l'hyperexcitabilité et ses conséquences sur le cœur.

Les émotions ne submergent plus l'ensemble du système neurovégétatif. Les résultats ont pu être vérifiés biologiquement. Lors d'une procédure stressante, nous sécrétons de façon excessive un dérivé hormonal : le cortisol. Or on a constaté une diminution significative du taux de cortisol lors des traitements de relaxation.

A lire

* Comment traiter son angoisse et sa fatigue sans se droguer ? - Les plantes et les oligo-éléments pour vaincre la spasmophilie. Dr. Paul Belaïche. Ed. Robert Laffont.

Comment agir en cas de crise

Afin de ne pas aggraver cette crise, il est important de montrer une écoute bienveillante mais ferme. Le calme du sauveteur est inversement proportionnel à la durée de la crise. Faites respirer calmement et le plus doucement possible la victime. Il n'est en général pas nécessaire de la faire respirer dans un sac et surtout il ne faut pas lui mettre la tête dans le sac ! Il y a risque d'asphyxie. Ni claques, ni seau d'eau ne sont nécessaires... Enfin, apprenez à la victime à s'auto-secourir.