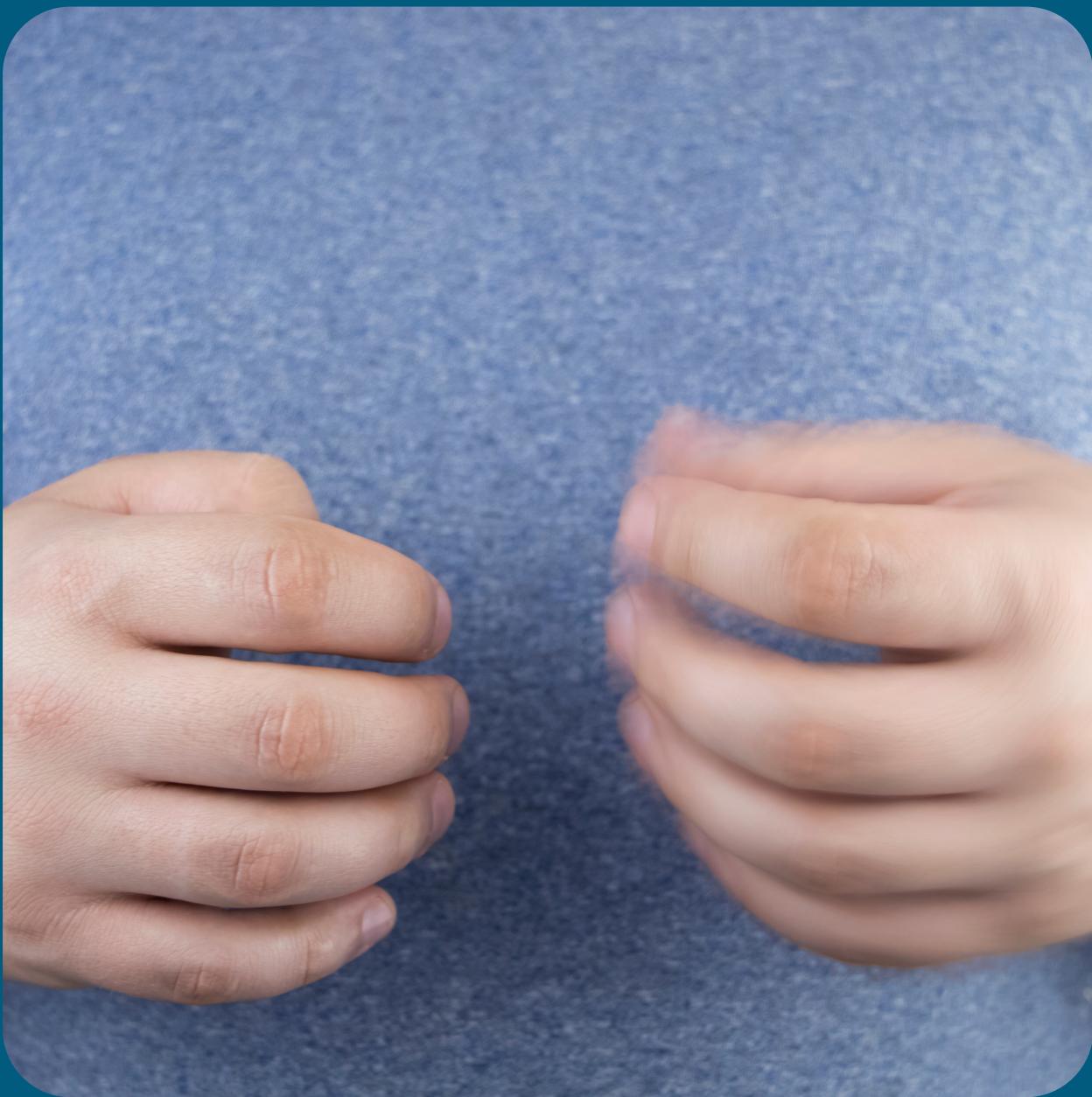


Cas pratique



SPASMOPHILIE



Hippocrates



GÉNÉRALITÉS

La spasmophilie est une association de signes physiques principalement, survenant par crises, non liées à une maladie, et dont l'origine est un **déséquilibre neurovégétatif** suite d'une **anxiété de longue durée**.

On l'appelle également **tétanie latente**, et les anglophones l'appellent **NHS (Neuronal Hyper excitability Syndrom)**. Elle touche majoritairement les femmes.

La spasmophilie est, comme on dit dans le jargon médical, un diagnostic d'élimination. Parce que le médecin aura éliminé toutes les maladies susceptibles de déclencher ce type de crises, son diagnostic pourra être : **crises d'angoisse somatisée** ou bien **spasmophilie**, ce qui revient au même.

Une crise de spasmophilie peut se manifester par des palpitations, une hyperventilation, des spasmes, des tremblements, des crampes, des paresthésies (sensation de voile sur le visage, de fourmillements sur la poitrine ou sur les bras), l'impression d'avoir la poitrine écrasée, des nausées, des palpitations, des sensations de chaleur puis de froid.

Tous ces symptômes s'associent à plus ou moins grande échelle pour donner chez chaque sujet une crise qui va le caractériser. Souvent les signes diffèrent d'un sujet à l'autre, mais en général, une personne reproduit la même crise à chaque fois.



En fait, la crise de spasmophilie est une forme légère de tétanie. Ce n'est pas une maladie à proprement parler, mais un syndrome, qui regroupe plusieurs symptômes liés à un état anxieux, permanent et ancien.

Un point commun à toutes les crises : la sensation de mort imminente. Celle-ci déclenche une forte angoisse, qui va évidemment aggraver la crise.



Une fois que la personne aura eu plusieurs crises, et qu'elle aura été rassurée par son médecin sur le fait que c'est très désagréable mais pas grave, elle pourra faire face à d'éventuelles autres crises avec plus de recul.



QUESTIONS À POSER

"Qu'en pense votre médecin ?"

Il est important de savoir si la personne en a parlé à son médecin et si le mot spasmophilie est bien celui qui convient.

"Depuis quand en souffrez-vous ?"

Comme toujours, plus c'est ancien, plus c'est long à guérir. Il faudra le dire.

"Comment vous sentez-vous ?"

Intéressant de savoir si, psychiquement et physiquement, la personne décrit des signes quotidiens (anxiété permanente, fatigue chronique, etc. Ceux-ci orienteront notre conseil.

"Est-ce que vous dormez ?"

Si des troubles du sommeil sont associés aux crises, il y a peu d'espoir que celles-ci s'améliorent tant que le sommeil est perturbé. Ici également, la réponse à cette question va influencer notre conseil.



"Est-ce que vous prenez un traitement ?"

En allopathie, il n'y a pas de traitement à proprement parler de la spasmophile.

Cependant, certains médecins préconisent des cures de magnésium en injections intra musculaires, d'autres des anxiolytiques, voire des antidépresseurs.



Intéressant de le savoir, et de dire à la personne de continuer son traitement, et de revoir celui-ci avec le médecin, quand elle commencera à aller mieux.



LES CONSEILS

Il sera important de préciser que l'amélioration se produit en général à petits pas. Que la personne va continuer à faire des crises, mais qu'il est fort probable que celles-ci aillent en diminuant progressivement.

Il faudra lui demander de [noter le nombre de crises, leur intensité moyenne](#) (sur une échelle de 1 à 10) et leur durée moyenne.

Voilà le seul moyen fiable pour juger de l'efficacité de notre conseil.

Il sera intéressant, si besoin, de préciser que la spasmophilie n'est pas grave, qu'elle est très angoissante, et que le fait de se préparer mentalement à l'arrivée éventuelle d'une prochaine crise permettra de dédramatiser le vécu.

Dire que plus on s'angoisse, et plus la crise est forte car elle nourrit de notre angoisse. "Imaginez que vous êtes dans un supermarché, et qu'une crise commence. Comment allez-vous le gérer ?" " Vous pourriez imaginer que vous vous approchez de la caisse, et que vous dite à la personne que vous faites un petit malaise, que vous en avez l'habitude, qu'il ne faut pas qu'elle s'inquiète, et qu'il vous faut vous asseoir quelque part (et pourquoi pas par terre si c'est fort ?). Plus vous respirerez calmement pendant cette crise, plus vite elle passera."



PRODUITS NATURELS

Voici ce que l'on pourrait conseiller quand on sent qu'une crise arrive :

Pour gérer au mieux l'arrivée d'une crise d'angoisse:

- s'isoler dans un endroit calme; si vous êtes en voiture, se garer, et rester à l'arrêt jusqu'à la fin de la crise.
- inciter la personne à prendre une inspiration lente et profonde, en gardant l'air 30 secondes avant d'expirer, même si elle a l'impression d'étouffer. Cette impression diminuera très vite si elle contrôle sa respiration.
- rassurer, dédramatiser

Proposition de conseil

- HE Marjolaine à coquilles (*Origanum majorana*) : 3 gouttes
- Appliquez l'HE pure, en massage sur face interne avant-bras, depuis pli du coude jusqu'au poignet 2 à 3 fois par jour.

Explication

On a recours en cas de crise de spasmophilie, à une HE antispasmodique et anxiolytique ; la priorité allant à l'apaisement neuro-musculaire; puisque c'est cette hyper-réactivité neuro-musculaire, qui est à l'origine des symptômes, y compris l'hyperventilation.

Si crise plus importante, proposition de conseil par voie orale :

- HE Basilic exotique (*Ocimum basilicum*) : 10 gouttes
- HE Bergamote (*Citrus bergamia*) 30 gouttes
- HE Marjolaine à coquilles (*Origanum majorana*) 15 gouttes

Mélangez ces huiles essentielles, et incorporez 4 gouttes du mélange dans 1 cuillère à café d'huile de noisette 3 fois par jour pendant 2 jours.





Voici ce que l'on pourrait conseiller pour travailler sur le fond :

Pour prévenir les crises, diminuer l'anxiété, des mesures peuvent être adoptées :

- conseiller l'apprentissage de techniques de respiration, afin de lutter contre l'hyperventilation
- apprendre à se détendre, se relaxer, pratiquer le yoga, le tai chi...
- pratiquer une activité physique régulière, au moins 30 minutes 3 à 5 fois par semaine
- pour traiter les crises d'angoisse, pratiquer la thérapie cognitive et comportementale
- éviter de consommer alcool, tabac et autres substances addictives; l'anxiété favorise parfois la consommation de ces produits, qui peuvent donner une impression de soulagement sur l'instant, mais qui en fait risque d'aggraver la maladie
- veiller à avoir un sommeil suffisant et de qualité. Le manque de sommeil, ou le sommeil de mauvaise qualité, est un des principaux responsables des troubles fonctionnels du système nerveux



Proposer des conseils nutritionnels :

- privilégier une alimentation hypo-toxique riche en végétaux, avec des fruits crus, des légumes, mais aussi des céréales complètes, des oléagineux, des jus de légumes...
- diminuer les graisses saturées (charcuteries, viandes beurre, crème fraîche, fromages gras et les produits industriels (viennoiseries, pâtisseries...)
- éviter l'excès de viande rouge, privilégiez la consommation de volailles, de viande blanche, de petits poissons gras source d'oméga 3...
- choisir les bonnes huiles alimentaires, sources d'oméga 3: colza, cameline...
- consommer des aliments sources de polyphénols: fruits rouges, raisin noir, thé vert, épices, aromates...
- adapter la consommation de produits laitiers et de gluten, au cas par cas, en fonction de la tolérance de chacun
- prendre ses repas à heure régulière, avec un petit déjeuner protéiné, limiter les aliments à index glycémique élevé
- ne pas hésiter à prendre une collation avec amandes, noix, chocolat noir, fruit...pour éviter les fluctuations de glycémie
- manger si possible bio ou local, en évitant au mieux pesticides et additifs toxiques (glutamate et aspartam présents dans produits industriels).



En complément de ces conseils nutritionnels :

veiller à avoir un bon statut en vitamine D, voir avec le médecin, et supplémentez si la biologie montre un déficit.

conseiller un supplément de magnésium qui va participer à normaliser la conduction nerveuse

Prendre de 100 à, 400 mg de magnésium élément, privilégier les formes solubles, citrate, bisglycinate..., à boire tout au long de la journée.

Proposition de conseil

Rhodiole (*Rhodiola rosea*) racines ES 300 mg

- 1 comprimé le matin - 1 comprimé à midi
- Cure de 3 mois

Explication : on propose une plante adaptogène pour soutenir les surrénales très sollicitées par un état anxieux permanent, associé à cette dystonie neuro-végétative.

Si troubles du sommeil associé avec angoisse, agitation, ajouter :

- Passiflore officinale (*Passiflora incarnata*) EF 337 mg
- Aubépine (*Crataegus oxyacantha*) EF 150 mg
- Pavot jaune de Californie (*Eschscholtzia californica*) EF 300 mg.

Prendre 1 ampoule du mélange ½ h avant le coucher
Cure de 20 jours renouvelable



On pourrait proposer également :

Figvier (*Ficus carica*) bourgeons macérat glycériné 1D

- 30 à 50 gouttes le matin dans un peu d'eau et 30 à 50 gouttes le soir 1 h avant le coucher

Tilleul (*Tilia tomentosa*) bourgeons macérat glycériné 1D

- 30 à 50 gouttes fin de journée et 30 à 50 gouttes 1 heure avant le coucher

Explications :

- Les bourgeons conseillés présentent une action directe sur le fonctionnement et la régulation du système nerveux
- Le **figvier** est un excellent régulateur des dystonies neuro-végétatives.
- Le tilleul plus spécifique de l'hyper nervosité, agit en calmant les angoisses, c'est un sédatif et hypnotique doux ; cependant il peut avoir un effet paradoxal chez certaines personnes, dans ce cas penser simplement à diminuer les doses.

Rappels

Basilic exotique (*Ocimum basilicum*)

- Antispasmodique
- Tonique digestive
- Draineur hépatobiliaire
- Equilibre le microbiote
- Anti-inflammatoire
- Antalgique
- Décongestionnante veineuse
- Décongestionnante prostatique

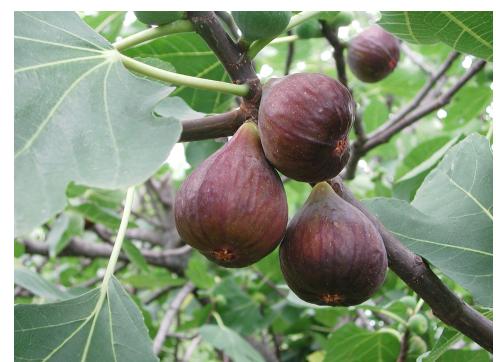


Contre-indication :

- Risque cancérogène avec l'estragole et le méthyl-eugénol
- Déconseillé pendant la grossesse (interdite pour le chémotype à méthyl-chavicol)
- Irritation cutanée (dermocaustique) possible à l'état pur

Figuier (*Ficus carica*)

- Anti-acidité gastrique,
- anti reflux,
- anti-stress,



Bergamote (*Citrus bergamia*)

- Légèrement sédative
- Psychotonique
- Régulatrice du sommeil (le 5-MOP est un mélatoninergique puissant)
- Antibactérienne
- Antispasmodique
- Carminative
- Digestive
- Laxative



Contre-indication :

- Dermocaustique, irritation cutanée possible à l'état pur.
- Risque de photosensibilisation.
- Ne pas appliquer avant exposition au soleil.
- Éviter d'une manière générale l'application cutanée de l'HE de Bergamote

Marjolaine à coquilles (*Origanum majorana*)

- Anti-infectieuse
- Antispasmodique
- Hypotensive modérée
- Sédative





Rhodiole (*Rhodiola rosea*)

- Adaptogène, antidépresseur,
- Effet antifatigue,
- Amélioration de la mémoire, de l'attention et de l'apprentissage, amélioration de 50 % des tests d'erreurs sous extrait alcoolique total,
- Anxiolytique,
- Neuroprotecteur

Contre-indication :

- Éviter la prise le soir afin de ne pas perturber le sommeil,
- Contre-indication en cas de grossesse,
- Prudence auprès des patients atteints de trouble bipolaire.

Passiflore officinale (*Passiflora incarnata*)

- sédatrice,
- anxiolytique.



Contre-indication :

- Contre-indication chez les femmes enceintes.

Aubépine (*Crataegus oxyacantha*)

- anxiolytique,
- cardiotonique,
- coronaro-dilatateur (grâce aux proanthocyanidols, flavonoïdes et acides triterpéniques),
- normotenseur,
- anti-arythmique efficace sur la majorité des palpitations,
- antispasmodique sur muscles lisses.



Pavot jaune de Californie (*Eschscholtzia californica*)

- Spasmolytique
- Anxiolytique
- Sédatrice

Contre-indication :

- Contre-indication en cas de glaucome,
- Eviter chez la femme enceinte et chez l'enfant de moins de 6 ans.
- Pas d'effet toxique connu,