

Mal de civilisation

La spasmophilie, un long chemin pour 10 millions de personnes

Près de 10 millions de Français souffriraient de spasmophilie, des femmes majoritairement.

La spasmophilie a souvent une origine familiale mais non systématiquement héréditaire.

Il est très fréquent que les personnes touchées par la spasmophilie ignorent être spasmophiles, et que les maux qu'elles endurent pendant de longues années sont mis sur le compte de bien d'autres maladies. C'est tellement plus simple.

Alors qu'une atténuation réelle par des produits naturels est possible, comme le magnésium associé à d'autres ingrédients.

La définition communément admise de la spasmophilie est : une hypersensibilité neuromusculaire et affective, état caractérisé par des manifestations chroniques. Les causes de ce dérèglement sont mal connues, il existe une prédisposition génétique, on naît spasmophile mais ce terrain ne se manifeste par des troubles que lors d'un déséquilibre (stress, fatigue, surmenage, grossesse...).

La spasmophilie d'origine métabolique montre qu'il existe un défaut de réabsorption du magnésium localisé sur les membranes des cellules, qui n'arrivent pas à compenser l'effet excitateur du calcium entraînant de cette manière une hyperexcitabilité. Elle se manifeste par des sensations de brûlure, crampes et nœuds à l'estomac, aérophagie, spasmes intestinaux, colites et ballonnements, «boule» dans la gorge, gorge serrée, troubles de déglutition, fourmillements dans les jambes, les bras, les mains et le visage, contractions de

l'utérus, douleurs prémenstruelles importantes, tensions des mâchoires, douleurs musculaires et articulaires.

Parmi les autres symptômes physiques, des troubles de la vision et de l'ouïe : mouches devant les yeux, paupières qui tremblent, sifflements et bourdonnements d'oreille, diplopie. Egalement de l'asthénie, une fatigue, principalement le matin à cause d'un sommeil non réparateur. De la tachycardie, donc une accélération du rythme cardiaque et des extrasystoles, ces contractions prématurées du cœur causant parfois une légère douleur, ainsi que l'érythisme cardiaque ou hyperexcitation du cœur. Parfois l'oppression respiratoire, la perte de la libido et des troubles du sommeil. Il existe des symptômes anxio-dépressifs comme l'irritabilité, diverses formes d'anxiété, des phobies, une déprime et l'apathie.

Les troubles intestinaux, colites, constipation, ballonnements, seraient présents chez 70% des spasmophiles et les troubles hépatiques chez 20%.

Trois formes de spasmophilie

Selon le type de symptôme prédominant, on distingue trois formes de spasmophilie : des formes centrales, des formes neuro-végétatives et des formes périphériques.

Les facteurs psychologiques sont importants, mais doit-on les placer en cause ou/et en conséquence de la spasmophilie? On est vulnérable aux stress quand on manque de magnésium, et le stress augmente les besoins en magnésium...

Les hormones ont une grande influence sur ce type de métabolisme, les femmes seront plus mal avant les règles. Certaines sécrétions sont particulièrement liées à

Une indication précieuse

On trouve des informations intéressantes si on cherche du côté des déficiences en magnésium. L'utilisation régulière et quotidienne de magnésium ainsi que d'autres ingrédients comme les vitamines du groupe B et D, les omégas 3 DHA (Nut) car ils forment les membranes des cellules sont utilisés avec des résultats très encourageants. Le magnésium marin, ou orotate de magnésium.

Mieux encore un complexe Stress-Nut®, contenant un magnésium très assimilable ainsi que ses fixateurs, l'huile de foie de morue pour la vitamine D peuvent soulager ce terrain spasmophile. La constance et la régularité dans le suivi sont un atout important de réussite.

l'affectivité et au sentiment de plaisir ou stress : ce sont la dopamine et la prolactine, la première inhibant la seconde, toute libération étant dépendante de la disponibilité en calcium et en magnésium.

La définition que l'Association Spasmophilie et Sérénité en donne : «Un terrain dont l'hypersensibilité est très probablement génétique, qui se manifeste par une grande dépendance à l'environnement et une vulnérabilité aux stress acquises dès le sein maternel, c'est-à-dire congénital.»

La spasmophilie n'est pas une maladie mais un terrain qui remonte à l'origine de la vie avant la naissance. Ce terrain s'entretient. Laisse en friche, il se détériore et la maladie peut y faire son lit : ce sont les crises de spasmophilie. Dans les pays anglo-saxons, on la considère plus souvent comme un symptôme que comme une maladie. Le principal acteur de tout soulagement est le spasmophile lui-même, le médecin, les thérapeutes, les médicaments, les exercices thérapeutiques sont les outils qu'il peut utiliser.

-> Voir carnet d'adresses en page 4