

Spasmophilie

Plusieurs symptômes et une piste : le magnésium

Près de 10 millions de français et françaises souffrent de crampes, nœuds dans la gorge, anxiété, sifflements d'oreilles. Suivons la piste du magnésium...

Tout d'abord, questionnez-vous.

Avez-vous plus de trois de ces symptômes ?

Sensations de brûlures, 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, sensation de danger sans cause apparente ?

Avez-vous des symptômes physiques divers ?

- Troubles de la vision et de l'ouïe : mouches devant les yeux, paupières qui tremblent, sifflements et bourdonnements d'oreille qui augmentent avec la fatigue, diplopie.
- Asthénie = fatigue, principalement le matin à cause d'un sommeil non réparateur.
- Tachycardie = accélération du rythme cardiaque ; extrasystoles = contractions prématurées du cœur causant parfois une légère douleur ; éréthisme cardiaque c'est-à-dire hyperexcitation du cœur.
- Oppression respiratoire.
- Perte de la libido.
- Troubles du sommeil.
- Symptômes anxio-dépressifs : irritabilité, anxiété, phobies, déprime, apathie.
- Troubles digestifs et intestinaux :

colites, constipation, ballonnement, seraient présents chez 70 % des spasmophiles et des troubles hépatiques 20 %.

Sans parler de tétanie ou paralysie, car c'est souvent l'image que nous en avons. Elle correspond à une réaction de peur et à ses manifestations (connues depuis longtemps), mais qui se produit de façon inappropriée par rapport à l'environnement (absence de danger).

Si tel est le cas peut-être avez-vous une tendance à être spasmophile ?

Les femmes seraient majoritairement touchées et si la spasmophilie a souvent une origine familiale, elle n'est pas systématiquement héréditaire.

Définition

La définition communément admise est une hypersensibilité du système nerveux, de l'état émotionnel et musculaire. Cet état d'hypersensibilité permanente est caractérisé par les manifestations décrites ci-dessus !

Les causes de ce dérèglement sont mal connues, il existe une prédisposition génétique : on naît spasmophile mais ce terrain ne se manifeste que lorsqu'un déséquilibre survient à la suite d'un stress, de la fatigue, du surmenage, d'une grossesse...

Origine métabolique

Au niveau de l'organisme il existe un défaut de réabsorption du magnésium localisé sur les membranes des cellules, qui ne peuvent compenser l'effet excitateur du calcium entraînant de cette manière une hyperexcitabilité.

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

sont importants, doit-on les placer en cause ou/et en conséquence de la spasmophilie ? On est davantage vulnérable aux stress quand on manque de magnésium. Et le stress augmente les besoins en magnésium... en toute priorité le magnésium est l'élément le plus utilisé par l'organisme pour tenter de rétablir un équilibre.

Facteurs déclenchants ou aggravants

- Fatigue accumulée et troubles du sommeil...
- Stress important, émotion violente, changement de mode de vie.
- Stimulants et irritants (tabac, alcool, aliments contenant de la caféine...).
- Mauvaises habitudes alimentaires, intolérance à certains aliments.
- Absence d'activité sportive régulière.
- Cannabis et drogues.
- L'anxiété de la survenance d'une crise spasmophile...

La piste du Magnésium

Des réponses intéressantes ont été apportées en cherchant du côté des déficiences en magnésium. Nombre de scientifiques expliquent en partie la spasmophilie par un déficit chronique en magnésium et par des apports insuffisants.

Si le manque régulier de magnésium dans l'organisme semble courant chez beaucoup de spasmophiles, il existe toutefois certains groupes de patients pour lesquels une anomalie du transport du magnésium dans les cellules existe. Cette anomalie provient de protéines, appelées TRPM 6 et TRPM 7 qui sont anormalement «lentes».

La perturbation de la TRPM 7 peut avoir des répercussions importantes, comme une excitabilité du cerveau, ou des maladies neuro dégénératives. Les conséquences d'un apport insuffisant en magnésium couplé avec cette ano-

malie TRPM 7, peuvent être sérieuses. Chez le poulet, la lésion du gène TRPM 7 provoque un arrêt rapide de la croissance des cellules suivi de la mort cellulaire en deux à trois jours. Cela illustre le rôle fondamental du magnésium dans la vie de la cellule. Les personnes possédant une anomalie des protéines TRPM 6 et/ou 7 sont beaucoup plus sensibles à un régime pauvre en magnésium. Et curieusement, en pratiquant un dosage du magnésium chez ces personnes il se révèle tout à fait normal et ce n'est qu'en faisant un dosage érythrocytaire, c'est-à-dire en analysant le magnésium des globules, que l'on peut suspecter une anomalie des protéines TRPM6 et/ou 7. Cela concerne un nombre limité de person-

nes, la grande majorité étant simplement carencée par l'alimentation.

L'utilisation de magnésium dans des formes de sel très liposoluble ainsi que d'autres ingrédients comme les vitamines du groupe B et D, donnent des résultats encourageants.

Les omégas 3, et particulièrement la forme DHA sont d'une grande utilité car ils forment les membranes des cellules.

Notre conseil

Un produit complet, le Stress-Nut® contient du glycérophosphate de magnésium, 6 vitamines du groupe B et de la taurine qui est un fixateur du magnésium.

Bibliographie

- Jean-Yves DiMarco, *Spasmophilie : effets de quelques métaux et vitamines injectables sur les anomalies électromyographiques*, Université de Paris VI, Pitié-Salpêtrière, 1972 (thèse)
- Jean Durlach, *Spasmophilie et déficit magnésique*, Masson, 1969, 141 p.
- Jean-Michel Gautier, *Spasmophilie : traitement et prise en charge à l'officine*, Université de Paris 11, 2002, 88 p. (thèse de pharmacie)
- Geneviève Goreux-Marais, *Spasmophilie: refuser la fatalité et trouver la sérénité*, Éd. Opéra (ISBN 2908068818)
- M. Horenstein, « Spasmophilie ou attaque de panique ? », *La Presse médicale*, 1986, vol. 15, n° 26, p. 1230-1236
- Jean-Claude Houdret, *Soigner la spasmophilie : avec les médecines douces et des méthodes naturelles*, Solar, Paris, 2006, 110 p. (ISBN 2-263-04022-6)
- Henri-Pierre Klotz, *La Spasmophilie de l'adulte, maladie psychorganique*, Éditions Médicales Flammarion, 1948.
- Henri-Pierre Klotz (et al.), *La tétanie chronique ou spasmophilie : signes étiologie, pathogénie, traitement*, Expansion scientifique française, 1958, 259 p.
- Henri Rubinstein, *Êtes-vous spasmophile? la spasmophilie ou tétanie chronique, ses symptômes, ses mécanismes et son traitement*, R. Laffont, 1981, 177 p. (ISBN 2221007719)
- Patrick Vêret, *La spasmophilie enfin vaincue*, Éditions du Rocher, 1985, 207 p. (ISBN 2268004554)

Un problème de prostatite ? Pensez à la quercétine et aux pousses de brocoli !

Voici un résumé des traitements des prostatites par les plantes

Signé par un chercheur de renom Daniel Shoskes, de l'Institut d'Urologie de Cleveland (Etats-Unis), ce résumé a été récemment publié dans une grande revue internationale. Ce chercheur a examiné les travaux sur l'efficacité des baies de Sabal Serrulata (saw palmetto), du pollen de fleurs et d'autres plantes chinoises contre les prostatites.

Il faut savoir qu'à cause d'un manque de rigueur, de nombreuses études restent difficilement interprétables bien que certaines d'entre elles soient très conçues. A défaut d'en tirer des conclusions fiables, ce chercheur s'est penché sur les espoirs qu'ont fait naître, dans les années 1990, les travaux du Hollandais Peter Hollman sur la quercétine, un flavonoïde particulièrement présent dans le Sophora Japonica, les pommes, les oignons, le thé vert et le vin. Outre ses propriétés anti-oxydantes, c'est un anti-inflammatoire naturel assez complet. D'ailleurs actuellement la quercétine est étudiée de près par une équipe de scientifiques français de Clermont-Ferrand.

La quercétine et le brocoli efficaces sur l'inflammation de la prostate

Dans un protocole au cours duquel des patients qui présentaient une prostatite chronique ont reçu soit de la quercétine, soit un placebo, Daniel Shoskes a montré que la prise de quercétine (à la dose de 1 g/j en 2 prises) faisait décroître de façon très significative l'inflammation prostatique comparativement au placebo.

D'autres études ont montré qu'un autre extrait végétal était également intéressant au cours des affections prostatiques, celui de pousses de brocoli âgées de trois jours. Cet extrait allie à une action anti-inflammatoire, des vertus immunostimulantes. Cette dernière propriété est d'autant plus intéressante qu'aucun des médicaments ou antibiotiques utilisés habituellement dans le traitement de la prostatite n'augmentent directement l'efficacité du système immunitaire. Au contraire, ils le réduisent.

Comme les pousses de trois jours de brocoli sont difficilement consommables, il est préférable d'avoir recours aux compléments alimentaires sous forme de gélules, extrait standardisé en sulforafanes à 1%.

Voilà deux alternatives intéressantes et sans danger pour les hommes confrontés à ces désagréments : à savoir plusieurs réveils dans la nuit pour uriner, ainsi que d'impérieuses envies dans la journée.

