



(bien-être)

# Décoder les messages du



## NOTRE EXPERT

"Rester attentif aux symptômes sans céder à la panique."

Le Dr Loïc Étienne, médecin urgentiste, conseiller sur *Le Guide de l'automédication*, 3<sup>e</sup> édition, Vidal.

Crampes, soif intense, fatigue... Tous ces signes nous parlent. Apprenez à les écouter pour agir à temps et retrouver la forme !

### J'ai des vertiges

Les causes éventuelles ne manquent pas : émotivité, baisse de tension, trouble de l'oreille interne, hypoglycémie, migraine, anémie, intoxication par les médicaments...

**C'est grave, docteur ?** Il faut toujours rechercher des signes auditifs ou neurologiques (maux de tête, difficultés d'élocution, troubles visuels...) associés à un vertige, c'est-à-dire d'autres symptômes qui doivent faire consulter un médecin en urgence.

**Sinon, que faire ?** Il existe des médicaments antivertigineux, disponibles sur ordonnance, comme le Tanganil ou l'Agyrax.

### J'ai une soif intense

La prise de certains médicaments, d'alcool ou même d'un simple repas trop salé peut entraîner une soif inhabituelle.

**C'est grave, docteur ?** Si cette soif intervient après un choc violent, on peut suspecter... une hémorragie interne ! Et si elle s'accompagne d'une fréquente envie d'uriner, elle peut cacher un diabète.

**Sinon, que faire ?** Alléger la salière et limiter sa consommation d'alcool.

### J'ai une plaie au pied

Cors, durillons, ongles incarnés, ampoules, talons fendillés par manque d'hydratation, mycoses...

**C'est grave, docteur ?** Si ces plaies sont indolores, se creusent, s'élargissent, s'infectent ou cicatrisent mal, cela peut être le signe d'un diabète évolué passé inaperçu ou des complications d'un diabète connu.

**Sinon, que faire ?** Un pédicure podologue arrangera les petits bobos, une crème réparatrice soignera les crevasses, et un dermatologue prescrira un traitement antimycosique.

### J'ai des palpitations

Le stress, le tabac, l'abus d'alcool ou la consommation excessive de café, thé, sodas et de certaines boissons énergisantes favorisent l'accélération du rythme cardiaque.

**C'est grave, docteur ?** Il faut réagir très vite en cas de douleur dans la poitrine, de malaise, d'une augmentation de la fréquence cardiaque (plus de 150 battements par minute), de sueurs ou d'une gêne respiratoire.

**Sinon, que faire ?** Boire une infusion calmante (mélisse, camomille, passiflore...), diminuer sa consommation d'excitants, pratiquer un sport ou de la relaxation.

### J'ai souvent des crampes

Elles peuvent être très douloureuses, souvent la nuit et en dehors de tout effort.

**C'est grave, docteur ?** Si la crampes surgit au cours de la marche et que la douleur oblige à s'arrêter, une artérite (inflammation des artères) est à suspecter. Des crampes fréquentes peuvent aussi cacher une affection neurologique, musculaire ou métabolique (une baisse du potassium sanguin). Mais en général, ces contractions spontanées sont bénignes et transitoires.

**Sinon, que faire ?** Éviter les efforts trop importants, prolongés ou dans le froid et la prise d'excitants (café, thé, alcool, tabac). Miser sur les



eaux et aliments riches en potassium et magnésium, comme les bananes.

### Je suis très fatigué

Un Français sur deux se plaint de fatigue. Les causes en sont multiples (rythme effréné, nuits courtes, stress) et souvent banales, mais...

**C'est grave, docteur ?** Si, malgré un peu de repos, vous ne vous sentez pas d'attaque, il faut rechercher d'autres symptômes (fièvre, mal de gorge, ganglions dans le cou, troubles digestifs, perte de poids malgré un appétit

vorace, migraines...). Sachez que la plupart de ces troubles se soignent.

**Sinon, que faire ?** Une supplémentation en fer pourrait être profitable.

### Je vois des flashes lumineux

Vous avez des mouches ou des flashes devant les yeux...

**C'est grave, docteur ?** Soyez attentif aux vertiges, bourdonnements d'oreille et troubles de la vision (taches noires, images déformées...) associés : ils peuvent témoigner d'une poussée de tension ou d'un décollement de la rétine !

**Sinon, que faire ?** Diminuer le temps passé devant les écrans, car les flashes lumineux sont souvent induits par un travail trop long sur ordinateur.

### J'ai la paupière qui saute

Ces contractions involontaires sont la plupart du temps le signe d'une fatigue, d'un manque de magnésium ou encore d'un excès de boissons caféinées.

**C'est grave, docteur ?** Si ce phénomène persiste ou qu'il revient, qu'il s'accompagne de fourmis et de crampes avec attaque de panique,



# corps

vous êtes peut-être victime de spasmophilie.

**Sinon, que faire?** En général, une simple cure de magnésium est suffisante.

## J'ai des taches blanches sur les ongles

Contrairement à une idée reçue, elles ne sont pas le signe d'une carence en calcium!

**C'est grave, docteur?** Si les taches tirent sur le jaune, c'est peut-être le signe d'un psoriasis.

**Sinon, que faire?** Arrêter le vernis ou le dissolvant en cas d'allergie, et si c'est une mycose, un traitement antifongique sur ordonnance en viendra à bout.

## J'ai des "fourmis" dans les doigts

Sensibilité et picotements au bout des doigts? Sans doute une mauvaise position, à moins que...

**C'est grave, docteur?** C'est peut-être un syndrome du canal carpien si cela s'accompagne de gonflements de la main, de fourmillements nocturnes dans les phalanges, de perte de sensibilité le jour... La prise de corticoïdes ou des infiltrations apaisent la douleur pendant au moins un an. Ensuite, la chirurgie s'impose.

**Sinon, que faire?** Étirer régulièrement le poignet, tenir les objets à pleine main plutôt que du bout des doigts et, si nécessaire, porter une attelle durant la nuit... ■

Florence HEIMBURGER

## Pour en savoir plus



éditions Albin Michel, 17,50 €.

## 3 QUESTIONS À

### Michèle Freud, sophrologue et psychothérapeute



#### 1 Ces messages que nous envoie notre corps peuvent-ils être d'origine psychosomatique?

Absolument! L'influence de nos états d'âme sur nos organes est avérée! Lorsque nos émotions nous bousculent, il nous arrive de perdre notre self-control, et notre corps peut réagir, nous « parler », jusqu'à la maladie.

#### 2 Que signifient ces signes?

Dans son livre *Guérir envers et contre tout* (éd. Desclée de Brouwer), le cancérologue et radiothérapeute américain Carl Simonton explique que la maladie agit comme un « facilitateur », un donneur de permission. Tomber malade devient le seul moyen acceptable pour nous décharger du poids de certaines responsabilités afin de s'occuper de soi sans culpabiliser!

#### 3 Comment les éviter?

Lorsqu'une souffrance se manifeste, imposez-vous le calme. Détendez tous vos muscles et demandez-vous : « Que signifie ma douleur? Qu'a-t-elle à me dire? » La maladie peut offrir l'occasion d'une remise en question, voire d'une transformation positive. Il faut apprendre à reconnaître ces signes de tension, de fatigue et à y remédier.

