

## Au secours, je suis spasmophile !



Par le Docteur Muriel Corso\*

### Qu'est ce que la spasmophilie ?

La spasmophilie est un ensemble de signes associant des spasmes et une hyperexcitabilité musculaire. Elle touche plus volontiers les femmes que les hommes.

Les crises aiguës, ou crises de tétanie seraient provoquées par une hyperventilation due à l'angoisse, qui modifierait les échanges entre calcium et magnésium, au niveau cellulaire.

Les manifestations de la spasmophilie se classent en deux catégories :

#### **Les symptômes spasmodiques :**

- Crampes, fourmillements, principalement dans les extrémités (jambes)
- Sensation de "boule" dans la gorge, troubles de déglutition
- crampes et noeuds à l'estomac, aérophagie
- ballonnement, spasmes intestinaux, colites
- tensions du visage, principalement au niveau des mâchoires, tremblement des paupières
- raideurs, douleurs musculaires et articulaires.

#### **Les symptômes divers :**

- fatigue
- tachycardie (accélération du rythme cardiaque), extrasystoles (hyperexcitation et contractions prématurées du coeur causant parfois une légère douleur)
- troubles de la vision et de l'ouïe, bourdonnements d'oreille
- oppression respiratoire
- perte de la libido
- troubles du sommeil
- symptômes d'anxiété généralisée : Irritabilité ; crise d'angoisse, phobies, etc.

### **La spasmophilie se traite-t-elle ?**

Les causes et les symptômes de la spasmophilie sont nombreux et variés. Ils peuvent témoigner toutefois d'un état de carence en minéraux, en particulier calcium et magnésium, principalement lié à un déséquilibre nutritionnel. Ils sont la plupart du temps en lien à un terrain anxigène.

### **Le rôle du calcium, du magnésium et des hormones féminines**

#### Le calcium

Le taux de calcium sanguin, dans la majorité des cas, est normal chez le spasmophile, mais en quantité insuffisante à l'intérieur des cellules, ce qui favorise l'hyperexcitabilité neuromusculaire.

Après une injection intraveineuse de calcium, la crise de tétanie cesse, l'organisme étant brutalement et passagèrement inondé de calcium, y compris au niveau cellulaire. Il s'y ajoute un mécanisme de sédation nerveuse, à la fois par le calcium lui-même et par les produits auxquels il est habituellement associé, notamment le bromure.

Le magnésium

Comme pour le calcium, le taux de magnésium sanguin est toujours en quantité normal chez le spasmophile mais insuffisante à l'intérieur des cellules.

Le magnésium est un sédatif nerveux mais on ne peut, raisonnablement, espérer guérir un spasmophile uniquement à l'aide du magnésium.

les hormones féminines

Les œstrogènes ont tendance à aggraver la spasmophilie, puisqu'ils abaissent le seuil d'excitabilité du système nerveux.

Tous les symptômes de la spasmophilie, même les plus spectaculaires, sont réversible. Ils ne mettent pas la vie du patient en danger. La crise dure à peine quelques minutes, elle est écourtée par le traitement et par différentes techniques de relaxation et de contrôle de la respiration.

[La sophrologie](#) apporte un grand soulagement dans la gestion et la prévention des crises.

**\*Le Dr Muriel Corso est médecin généraliste et sophrologue**