

Spasmophilie

La spasmophilie ou tétanie latente correspond à un trouble qui se caractérise par une combinaison de signes physiques, évoluant par crises, et qui est le résultat d'un déséquilibre neurovégétatif à la suite d'une anxiété prolongée. Les signes physiques sont des spasmes, une hyperventilation, des crampes, des palpitations, des tremblements, la sensation d'avoir la poitrine écrasée, des nausées etc. Même si les signes varient d'une personne à l'autre, une personne ressentira en général les mêmes signes à chaque fois. Pour finir, la spasmophilie touche principalement les femmes.

Conseils :

✔ Consommer des aliments et boire des eaux minérales contenant du magnésium (80 à 200 mg par litre) et/ou le prendre en complément (citrates ou bisglycinate) car un manque de magnésium pourrait déclencher une crise de spasmophilie. Idem pour le calcium. Exemple : banane, céréales complètes, oléagineux, légumineuses, poisson gras, fruits de mer, Contrex, Badoit, Rozana, Hépar etc.

✔ Consommer des aliments contenant des oméga 3. Ils seraient bénéfiques pour les personnes atteintes de spasmophilie. Exemple : petits poissons gras, huile végétale de colza ou de caméline etc.

✔ Pratiquer des techniques de relaxation. Exemple : la sophrologie, le yoga, la méditation, le taï chi, les techniques de respiration . Ces techniques permettraient d'éviter les crises de spasmophilie.

✔ Pratiquer une activité physique calme et régulière. Elle serait bénéfique pour les personnes atteintes de spasmophilie. Exemple : marche, vélo, natation, gymnastique etc.

✔ Respecter votre rythme et vos besoins de sommeil car le manque de sommeil ou un sommeil de mauvaise qualité pourrait être une des causes de la spasmophilie.

✔ Diminuer l'alcool, le tabac et le café car ces produits aggraveraient la spasmophilie.

✔ Si vous voulez en savoir plus et/ou obtenir des conseils personnalisés, vous pouvez prendre contact avec moi pour prendre rdv. Je vous conseillerai avec plaisir.

