

Ensemble de symptômes variés dûs à une hyperexcitabilité musculaire. Considérée comme maladie en France, elle n'est pas reconnue comme telle ailleurs mais ses manifestations sont bien réelles.

## QUELQUES SYMPTOMES

- Sensation de boule dans la gorge
- Aérophagie, ballonnement intestinal
- Douleurs musculaires, mal de dos
- Frissons ou bouffées de chaleur
- Mal d'estomac
- Fourmillements dans les membres
- Fatigue au réveil
- Anxiété, nervosité, angoisse
- Oppression, difficulté à respirer, etc...

Tisane proposée par MA MULOT\*

20 g Nénuphar  
20 g Valériane  
20 g Prêle  
20 g Chardon béni  
10 g Agripaume

1 cuillerée à soupe pour ¼ de litre d'eau froide. Amener à ébullition. Au premier bouillon, retirer du feu. Infuser 10 mn; 3 tasses par jour, chaudes avec du miel.

\* Secrets d'une herboriste ISBN 2-7242-3402-2

## TRAITEMENT

### 1. Les oligo-éléments

Une cure de magnésium d'un mois est souvent prescrite. Il ne faut pas prendre de calcium en même temps.

Le calcium peut aussi aider (le *Calcibronat* en particulier).

### 2. Les calmants nerveux

**Les vitamines D et B6**  
Sont utiles au traitement.

Les plantes sont les plus aptes à traiter la spasmophilie :

- Aubépine *contre les manifestations cardiaques (palpitations, tachycardie)*
- Ballotte *contre le stress et les tensions nerveuses*
- Mélisse *contre les spasmes*
- Oranger *Les fleurs et les feuilles contre l'insomnie*

### 3. Un peu de sport

Un peu de marche ou de vélo ou de natation est bénéfique au traitement.

## CRISE DE TÉTANIE

Souvent spectaculaire la crise n'est pas grave et se passe d'elle-même, dans la majorité des cas. Il faut isoler la victime et la rassurer. **Demander lui de respirer lentement en faisant de longues inspirations.** Il faut vous faire écouter en lui parlant d'un ton ferme. Appeler les secours pour plus de sécurité.