



-  Compléments alimentaires
-  Orthomoléculaire
-  Gemmothérapie
-  Bien-être de la maison

Bulletin d'information

LE STRESS ET LA SPASMOPHILIE

Par Franck BASTIEN

*Douter de tout ou tout croire, ce sont les deux solutions également commodes
qui l'une et l'autre nous dispensent de réfléchir »*

Henri Pointcarré, la science et l'hypothèse

STRESS ET SPASMOPHILIE

De nos jours, on s'aperçoit que la plupart des personnes qui consultent en cabinet sont sous stress pathogène. Cela veut dire qu'elles sont en incapacité de réagir aux diverses sollicitations stressantes du quotidien (travail, famille, société, pollutions etc..)

De nombreuses pathologies ont pour cause le stress. Les divers troubles physiques, énergétiques et psychologiques ont comme dénominateur commun le stress.

Contrôler le stress n'est pas seulement une façon d'améliorer le confort personnel, c'est une importante mesure de médecine préventive!

Mais qu'est-ce que le stress ? Comment le définir ? Comment l'aborder ? Doit-on se mettre sous camisolite chimique pour l'éviter ?

Définition du stress

La réaction de stress peut se définir comme l'ensemble des réponses de l'organisme à une sollicitation de l'environnement.

Réaction au stress

La réaction de stress est particulière à chacun.

Les réactions neuro hormonales d'adaptation au stress, ne sont pas uniquement réflexes.

Elles dépendent de:

L'état de la personne au moment présent

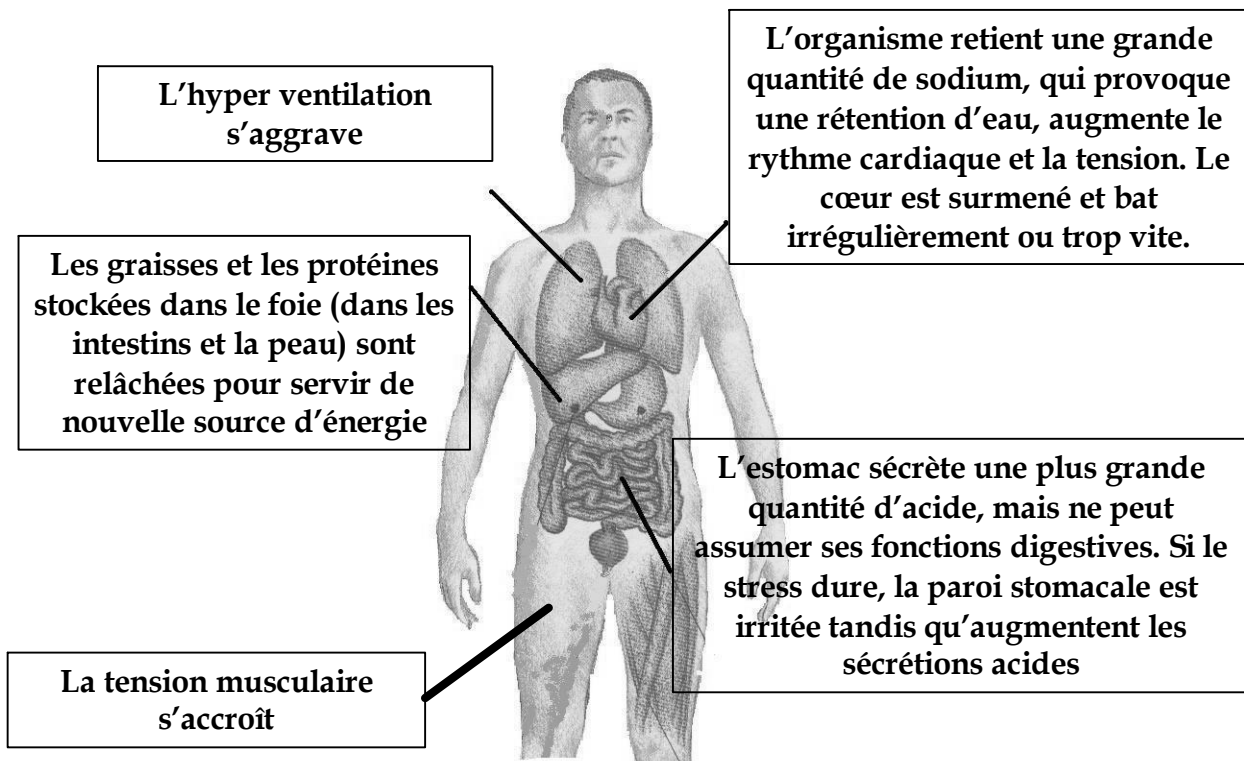
Son niveau de réactivité selon la situation

L'évaluation de la situation stressante

Des possibilités d'y faire face

Les capacités d'adaptation sont liées au poids de son histoire.

L'organisme sous le stress



Les Perturbations du système Neuro Endocrinien

Le Système Neuro endocrinien centralise et induit chez l'homme l'essentiel de la réponse de l'organisme face aux situations de stress.

Le centre de coordination neuroendocrinienne est localisé dans l'hypothalamus.

Il dispose d'un réseau très complexe de connections nerveuses qui le renseignent sur le bon fonctionnement de l'organisme.

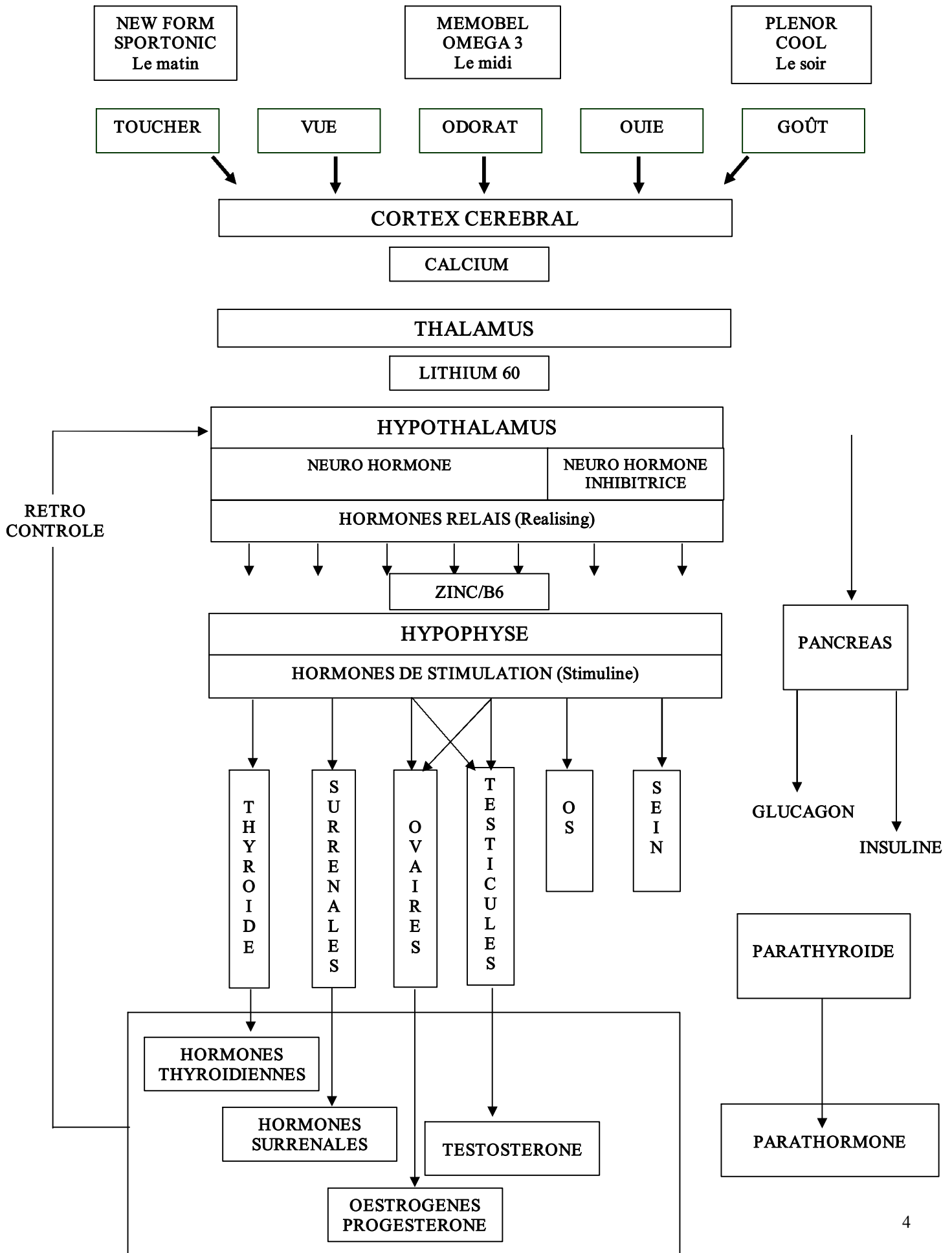
Face au stress, l'hypothalamus dispose de nombreux moyens d'action, le système nerveux sympathique et l'axe corticotrope sont les forces d'intervention les plus puissantes.

Par leur action conjointe, l'organisme peut assurer les ajustements nécessaires au maintien de son fonctionnement harmonieux et à la lutte contre les agressions extérieures.

On comprend mieux alors qu'il faille s'occuper de l'hypothalamus pour stabiliser le SNC.

NEUROPHYSIOLOGIE

Stress et spasmophilie



Les diverses perturbations de l'organisme face au stress

Au niveau cutané:

Psoriasis, eczémas, T° cutanée qui s'abaisse par vasoconstriction

Au niveau musculaire:

Hypertonie musculaire et spasmes

Au niveau sanguin:

Augmentation du nombre de globules rouges par contraction de la rate; on note également une hyperlipémie avec hyperglycémie

Au niveau cardio-vasculaire:

La tachycardie et la hausse de la pression artérielle, améliorant le débit sanguin, sont en étroite corrélation avec le degré d'éveil ou d'attention, mais leur corrélation avec un type donné d'émotion est inconstante.

Au niveau digestif:

La détresse s'accompagne d'une excitation de la motilité gastro-intestinale, avec éventuellement relâchement des sphincters

Au niveau neuroendocrinien:

On observe une hausse de l'activité thyroïdienne et du métabolisme basal
Augmentation de la sécrétion d'adrénaline et de noradrénaline sous l'effet de excitation directe de la médullo-surrénale par l'orthosympathique

La Spasmophilie

Les spasmophiles sont trop souvent dans l'ignorance de ce qui les touche.

Est-ce une Maladie ou un problème psychologique ?

"Vaincre" la spasmophilie, passe par sa compréhension

Définition de la spasmophilie :

La définition communément admise est :

« Une hypersensibilité neuromusculaire et affective »

La spasmophilie est une hyperexcitabilité neuromusculaire se manifeste par de nombreux symptômes.

Les symptômes ayant plusieurs formes, la prise en charge doit avoir lieu à plusieurs niveaux.

Pour cela, une aide thérapeutique pluridisciplinaire est nécessaire.

La spasmophilie regroupe des troubles à la fois psychologique et physiologique.

Remarque : on ne devient pas spasmophile; on hérite souvent d'un terrain favorable qui se transmet de génération en génération.

Les symptômes de la spasmophilie :

Symptômes physiologiques les plus courants:

- Fatigue,
- Troubles du sommeil,
- Maux de tête, migraines
- Flou visuel, mouches devant les yeux,
- Acouphènes (bourdonnements d'oreilles),
- Boule dans la gorge,
- Bouche et gorge sèches,
- Oppression,
- Manque d'air,
- Impression de froid / de chaud,
- Douleurs du cou ou du dos,
- Douleurs musculaires, spasmes
- Palpitations, tachycardie,
- Hypertension/ hypotension,
- Points au cœur,
- Aérophagie,
- Brûlures d'estomac,
- Spasmes douloureux des intestins,
- Diarrhée ou constipation,
- Douleur du bas ventre,
- Paupière qui saute,
- Tremblements,
- Contractures, crampes,
- Manque de tonus musculaire,
- Dermatoses...

Symptômes psychologiques :

- Problèmes de concentration,
- Confusion,
- Obsessions,
- Phobies,
- Hypocondrie,
- Nervosité,
- Irritabilité,
- Manque de confiance,
- Problèmes relationnels
- Agoraphobie

NEURO MEDIATEURS ET PRODUITS ADAPTES

FREIN Sérotonine

Pour relancer la sérotonine :

- PLENOR
- MEMOBEL
- OMEGA 3

ACCELERATEUR

Dopamine + Noradrénaline
SNC

Pour relancer le tonus :

- NEW FORM
- MULTI COMPLEXE+
GINSENG
- COOL

EQUILIBRE MINERAL

- ZINC/B6
- CA/MG SUPER
- MAGNESIUM 500
- PLENOR
- LITHIUM 60

AXE ENDOCRINIEN CORTICOTROPE

Pour relancer les glucocorticoïdes surrénaliens :

- SEVE DE BOULEAU+ CASSIS
- YAM
- SPORTONIC
- MULTI COMPLEXE+GINSENG

Les Nutriment adaptogènes du stress et de la spasmophilie

<i>Signes évoqués</i>	<i>Dysfonctionnement</i>	<i>Micro nutrition</i>
<i>Tête vide, difficulté de concentration</i>	<i>Thalamus, hypothalamus</i>	<i>Lithium 60, Zinc/B6 Omega 3</i>
<i>Emotivité</i>	<i>Thyroïde</i>	<i>Manganèse 10, MSM 250, Vit E</i>
<i>Crise de tétanie</i>	<i>Parathyroïde</i>	<i>Ca/mg super, Fer 100, Biosil</i>
<i>Vapeurs, malaise vagal</i>	<i>Cortico surrénales</i>	<i>Potassium 150, Cuivre, sève de bouleau, Vit C, Lithium 60s</i>
<i>Vertiges, troubles de la vue</i>	<i>Foie, Vésicule biliaire</i>	<i>Prolobeor, Dépurbel</i>
<i>Relations conflictuelles</i>	<i>Epiphyse</i>	<i>New Form, Cool, Plenor, Memobel</i>
<i>Bouffées de chaleur</i>	<i>Hypophyse</i>	<i>Meno, Zinc/B6</i>

<i>Grand Choc</i>	<i>Rate, Lymphe</i>	<i>Cool, Plenor, Zinc/B6, Lithium 60</i>
<i>Fatigue Chronique</i>	<i>Médullo surrénales</i>	<i>Magnésium 500, Zinc/B6</i>
<i>Malaise Hypoglycémique</i>	<i>Pancréas, endocrine</i>	<i>Pangestor, Zinc/B6,</i>
<i>Dépression</i>	<i>Niveau Gona dique</i>	<i>Immulor, Cool, New Form, Zinc/B6, Memobel, Plenor</i>