

**EQUILIBRE
SANTÉ**

**LES PETITES
FACÉTIES
DU CORPS**

Par Rica Étienne *Illustrations* Mademoiselle Bulle

Avez-vous remarqué que notre corps se permet parfois des bizarreries qui nous laissent tout étonnés, voire franchement désarmés ? Tour d'horizon de ces petits (ou gros) désagréments qui, le plus souvent, s'expliquent et se soignent.

Ambiance glaciale au petit-déjeuner ? Serait-ce parce qu'un ronfleur partage votre lit ? Ou peut-être avez-vous grincé des dents sans même vous en apercevoir, à moins que votre conjoint ne soit atteint du syndrome des jambes sans repos, auquel cas il vous a labourée de coups de pieds une bonne partie de la nuit... Le jour aussi, d'autres désagréments peuvent vous gâcher la vie. Fourmis, engourdissements, crampes, tressautements et toutes sortes de réactions d'un corps fatigué. Aujourd'hui, il y a des solutions contre ces petits soucis souvent considérés comme mineurs par ceux qui n'en souffrent pas. Alors ne prenez plus votre confort à la légère !

J'AI LES DENTS QUI GRINCENT

La nuit, pendant son sommeil, on peut serrer les dents ou « grincer » sans le savoir. C'est parfois le dentiste qui met la puce à l'oreille, plus souvent le partenaire alerté par les bruits nocturnes. Quelque 13 % des individus seraient concernés par ce « bruxisme », surtout les femmes autour de la quarantaine chez qui les tensions liées au stress s'évacueraient de cette manière, en toute inconscience. Tout cela ne serait

pas si grave s'il n'en résultait des problèmes en cascade : usure des dents (ou des prothèses) qui se fracturent, déchaussement dentaire, sensibilité au chaud comme au froid, tensions et crampes au réveil au niveau de la joue (puis-que les muscles masticateurs ont travaillé toute la nuit), et, en conséquence, le bas du visage qui s'élargit au fil des années à force de se « muscler ».

La relaxation donne parfois de bons résultats. Le dentiste préconise également le port d'une gouttière en résine transparente, qui protège les dents et atténue le bruit. Mais le must, c'est ce traitement récent à base de toxine botulique. « Il permet de s'attaquer à la cause même du problème et de traiter avec succès les formes les plus sévères, jusque-là difficiles à soigner », explique le D^r Luc Chikhani, chef du service de stomatologie à l'hôpital européen Georges-Pompidou. « Dans 60 % des cas environ, une seule séance d'injection au niveau des mâchoires suffit et donne des résultats durables, indique-t-il. La toxine neutralise les muscles qui ouvrent et ferment la bouche. Grâce au déconditionnement obtenu pendant trois à quatre mois, la mâchoire abandonne le surrégime et réapprend à fonctionner normalement. » Le bruxisme disparaît et le bas du visage retrouve son ovale de départ. Le traitement coûte environ 450 € ; il n'est pas remboursé.



CHIRURGIE, RADIOFRÉQUENCE, LASER... AUCUN TRAITEMENT N'EST LA PANACÉE UNIVERSELLE. LE RONFLEUR DOIT EN PREMIER LIEU MODÉRER SA CONSOMMATION D'ALCOOL ET DE TABAC.

J'AI LA JAMBE QUI REMUE

Le « syndrome des jambes sans repos » (RLS, pour *restless legs syndrom* en VO) n'est pas une partie de plaisir, pour soi comme pour la personne qui partage votre lit. Car c'est pendant la nuit que le cauchemar commence vraiment. À peine couché, des impatiences accompagnées de picotements se manifestent au niveau des jambes (parfois des bras), avec sensations de brûlure, contractures, agacements, énervements, décharges électriques, engourdissements, qui rendent l'immobilité très pénible. Il faut se lever, se masser, bouger les jambes, essayer de se rendormir. Et lorsqu'on y parvient enfin, il subsiste très souvent des mouvements des pieds et des jambes qui entraînent des « micro-éveils » sans que le dormeur ne s'en rende compte. Ils sont logiquement responsables d'une grande fatigue au réveil.

« Environ 8,5 % des Français souffrent de ce trouble, explique le Dr Sylvie Royan-Parola, spécialiste du sommeil et auteur de *Comment retrouver le sommeil par soi-même* (éditions Odile Jacob). Il existe sans doute une composante génétique à cette maladie, mais elle reste multifactorielle. Sa fréquence augmente avec l'âge, avec certains troubles (comme l'anémie et des anomalies du métabolisme du fer), dans certaines situations telles que la grossesse ou la prise d'antidépresseurs. » « Les myorelaxants, les antiparkinsoniens ou les antiépileptiques combattent efficacement ces symptômes désagréables », ajoute le Dr Royan-Parola. Un contact : AFSJR (Association française des personnes affectées par le syndrome de jambes sans repos), 28, rue de la Montagne, 45390 Puiseaux, tél./fax 02 38 34 32 80, site : www.afsjr.fr. Courriel : afsjr@afsjr.fr. Et un site pour tous les troubles du sommeil : www.reseau-morphee.org.

J'AI DES FOURMIS DANS LES DOIGTS

Là encore, tout se passe de préférence la nuit. Les doigts de la main fourmillent et s'engourdissent (surtout le pouce, l'index et le majeur), avec parfois une sensation de « main morte ».

Ce phénomène n'est nullement lié à une éventuelle mauvaise circulation du sang, mais à un problème neurologique appelé « syndrome du canal carpien ». Le nerf situé au niveau du poignet est comprimé et irrité, ce qui entraîne toutes les manifestations désagréables régulièrement observées. Dans certains cas, il n'y a pas de cause connue, dans d'autres, le trouble fait suite à un traumatisme, une infection, une inflammation, avec des signes accentués en période de règles ou pendant la grossesse...

Pour se débarrasser du problème, le traitement est d'abord médical (à base d'infiltration locale de corticoïdes), puis chirurgical s'il faut dégager le nerf (section du ligament antérieur du carpe).

MES OREILLES SIFFLENT OU BOURDONNENT

Les acouphènes touchent une personne sur six à un moment ou un autre de sa vie. Ces bruits intérieurs, générés par l'oreille elle-même, peuvent laisser les uns indifférents, mais miner l'existence des autres. Dans ce dernier cas, le sujet est si anxieux qu'il va constamment rechercher ce signal et le relever. C'est un cercle vicieux.

« La prise en charge des sujets atteints d'acouphènes est globale », explique le Dr Martine Ohresser, ORL, spécialiste des problèmes d'audition et d'équilibre. « Le cerveau doit apprendre à négliger ce signal – puisqu'il n'est pas dangereux par ailleurs. Pour cela, on dispose de plusieurs traitements : comme 90 % des patients ont une surdité liée à l'âge, on

utilise leur appareillage en y ajoutant des effets de masque de l'acouphène. Pour ceux qui entendent bien, d'autres types d'appareils sont employés : des bruiteurs. Le cerveau réapprend à ne plus réagir au signal gênant. En cas d'acouphènes invalidants, qui laissent le patient épuisé à force d'insomnies, on prescrit des tranquillisants. La relaxation sophrologique ou la thérapie comportementale complètent l'arsenal thérapeutique. » Pour en savoir plus, lire *Bourdonnements et sifflements d'oreille* (Poche Odile Jacob, Pratique n° 8).

JE RONFLE LA NUIT

Plusieurs organes sont impliqués dans le ronflement : la langue, le voile du palais (situé au fond de la gorge) et le nez. Dans cette zone, l'air passe mal, ce qui provoque des turbulences dans les zones de rétrécissement.

Il existe de petites et de grandes solutions, à choisir selon l'importance ou l'origine du problème. Le bon sens : boire moins d'alcool, qui relâche temporairement les tissus, transformant un doux zéphyr en tornade nocturne ; modérer également la cigarette qui, elle, entraîne un relâchement durable des tissus du voile du palais (en moyenne, les fumeurs commencent à ronfler une dizaine d'années avant les autres) ; perdre du poids se révèle souvent salutaire car, plus on est enveloppé(e), plus la base de la langue est épaisse et moins l'air circule. Chaque kilo perdu représente un gramme de langue en moins ; ce qui peut sembler négligeable a pourtant un impact décisif pour certain(e)s.

Les bandelettes nasales utilisées par les sportifs pour mieux s'oxygéner écartent les ailes du nez et augmentent le flux d'air. Elles ont un effet positif sur certains types de ronflements. La balle de golf ou de tennis cousue sur la nuisette ou dans la veste du pyjama empêche la position dorsale. Le ronflement est donc diminué car la luette et la langue vibrent moins. Les aérosols ont une incontestable utilité, pas pour supprimer le problème mais pour réduire significativement les décibels et rendre le ronflement plus supportable pour le conjoint. Deux nouveautés que vous

trouvez en pharmacie et parapharmacie : **Ronfnyl®** (pulvérisation nasale de polysaccharides, 13 €) et **Silence®** (mousse muco-adhésive à pulvériser au fond de la gorge, 14,90 €). Restent les grands moyens, signale le D^r Luc Chikhani : « La chirurgie classique, le laser et le traitement du ronflement par radiofréquence. Aucun traitement n'est la panacée, le choix dépend des indications de départ. »

J'AI LES PAUPIÈRES QUI TREMBLENT

Tremblement des paupières, crampes, petits soubresauts musculaires, même au repos, courbatures persistantes pour des gestes coutumiers, maladresse des mouvements, raideur de la nuque et du dos... tous ces symptômes sont autant de petits SOS de fatigue musculaire lancés par le corps. La solution tient le plus souvent dans le repos. Rien d'autre à faire que de récupérer physiquement et psychologiquement. En cas de crampes (généralement nocturnes), le mollet « tire-bouchette », irradiant parfois jusqu'à la cuisse ou jusqu'au pied. Une seule chose à faire : appuyer le plus fort possible le pied sur un plan dur, ou, variante, prendre son pied, saisir fermement les orteils et tirer vers soi pour obtenir un étirement maximum. C'est pénible sur l'instant, mais ça soulage. Lorsque les crampes reviennent souvent, mieux vaut consulter. Il s'agit peut-être d'un problème neurologique ou de mauvaise circulation.



L'IMPRESSION DE DÉJÀ-VU ET LA SENSATION DE DÉJÀ VÉCU

Chacune de nous a déjà ressenti cette expérience troublante d'être sûre de revivre une scène ou d'avoir déjà entendu certaines paroles, sans se souvenir des conditions de la première fois. Des dizaines de théories ont tenté d'expliquer le phénomène. Au XIX^e siècle, les romantiques évoquaient la possibilité de réincarnation et donc de souvenirs des vies antérieures. Freud interprète le déjà-vu en termes de conscient et d'inconscient. L'individu n'a pas conscience

de la mémorisation d'une scène passée. Les épisodes et les émotions qui y sont attachés sont refoulés, réveillés par la situation présente et la répétition des mêmes émotions. Pour de nombreux neurobiologistes, le déjà-vu correspondrait en fait à une mémoire erronée, stimulée par certains éléments d'une expérience en cours ayant des points communs avec une expérience antérieure (couleur, odeur, son, émotions ressenties). Ainsi, à partir d'éléments communs aux deux

expériences, la mémoire se « travestit » pour prendre l'apparence de l'expérience présente. L'impression de « déjà vécu » procéderait sensiblement de la même manière. Une hypothèse prévaut : l'information globale parvient au système de la mémoire de façon décalée de quelques millièmes de seconde par deux chemins différents. La répétition coup sur coup de la même information constituerait donc cette sensation de revivre exactement la même situation.