

MALAISES ET VERTIGES

Il existe différents types de malaise :

Le malaise physique ; on sent que quelque chose ne va pas dans son corps, le malaise psychologique, sentiment trouble d'inquiétude, avec angoisse, le malaise social qui se déclenche en présence des autres sans avoir un problème particulier avec ces personnes.

Le mot « malaise » peut se traduire par un nombre important de synonymes : défaillance, dérochement, faiblesse, angoisse, syncope, éblouissement, oppression, vapeur, appréhension, étourdissement...

Notre capacité à maintenir notre équilibre s'obtient grâce à un organe des sens appelé le « labyrinthe » ou « oreille interne » situé dans l'os du rocher situé de chaque côté du crâne. Celui-ci est en relation avec les yeux, les muscles du cou et le système nerveux autonome afin de nous garder en équilibre.



- la **labyrinthite aiguë** survient au cours d'une maladie fébrile aiguë comme la grippe par exemple. Le patient a brusquement la sensation de tourner sur lui-même; cela peut s'accompagner de nausées et de vomissements. Le patient doit rester couché à plat et le moindre mouvement ramène le vertige. Les symptômes s'estompent progressivement et disparaissent en trois à six semaines. **Il n'y a ni acouphènes ni perte d'audition.**

Les malaises que l'on ressent peuvent avoir de multiples origines.

Souvent d'ailleurs plusieurs mécanismes se conjuguent pour provoquer ces malaises. Parmi les grands mécanismes, il y a l'équilibre des hormones, le système circulatoire, l'oreille interne et le système digestif.

En effet un **mauvais équilibre hormonal** au niveau de la thyroïde peut entraîner des malaises. De même, un dysfonctionnement du pancréas et une mauvaise tolérance au sucre, ou encore une déficience des glandes surrénales (celles qui sécrètent cortisol et noradrénaline) peuvent entraîner des troubles. La circulation sanguine bien évidemment peut intervenir.

L'hypotension, une mauvaise irrigation des oreilles internes peuvent générer des troubles désagréables. Quel que soit l'origine du déséquilibre, il passe par le système nerveux autonome (ou neurovégétatif).

La huitième paire de nerf crânien

Celui-ci peut être affecté par une méningite aiguë, un traumatisme ou une tumeur. L'atteinte du huitième nerf crânien provoque des vertiges avec nystagmus et une perte d'audition.

PERTE DE CONNAISSANCE OU PAS ?

La plupart des malaises n'entraînent que des sensations très désagréables, mais pas de perte de connaissance. Lorsqu'il y a une perte de conscience, il convient absolument, sous le contrôle de son médecin de vérifier qu'il ne s'agit ni d'un malaise cardiaque ni d'une crise d'épilepsie camouflée.

Les malaises cardiaques entraînent des pertes de connaissance brusques, les malaises d'épilepsie des mouvements anormaux (mais pas toujours), une morsure de la langue ou une perte d'urine (mais pas toujours). Le plus souvent tout de même, ce sont les malaises vagues (diagnostic d'élimination après être sûr que le cœur ou l'épilepsie ne sont pas en cause) qui détiennent le record de fréquence des malaises avec de perte de connaissance.

Le ventre (notre deuxième cerveau), et la digestion en particulier, peut avoir des conséquences sur notre ressenti, et donc provoqué des malaises qui varient en fonctions de notre capacité à digérer certains aliments.

Le diaphragme, souvent bloqué par une incapacité à bien respirer peut générer des malaises.

LES INTOLÉRANCES ALIMENTAIRES

Certains malaises répétitifs peuvent être liés à notre alimentation par le biais des intolérances alimentaires qu'il ne faut pas confondre avec l'allergie alimentaire. Les allergies alimentaires sont assez bien connues. Elles peuvent donner lieu à des réactions visibles et assez immédiates comme de l'urticaire, des œdèmes du visage ou d'autres endroits localisés, des symptômes de rhinite allergique (écoulement, éternuements) ou de conjonctivite allergique, voire des accidents plus graves et heureusement plus rares (chocs anaphylactiques).

Les intolérances alimentaires ont cette particularité de ne pas donner de symptômes visibles et immédiats, mais au contraire invisibles et retardés. Ce qui se passe en cas d'intolérance alimentaire ne concerne pas le système immunitaire dans un premier temps. C'est au niveau de nos villosités intestinales (replis de la muqueuse qui permettent une meilleure absorption des nutriments dans le sang) que des aliments pas bien dégradés ni digérés entraînent des microbrèches qui rendent l'intestin poreux. Il s'ensuit une absorption de grosses molécules incomplètement digérées qui vont, dans le sang, être reconnues comme des molécules étrangères (à l'instar d'un virus ou microbe).



C'est à ce moment-là que l'immunité intervient, et l'accumulation journalière de cette sensibilisation peut entraîner un grand nombre de troubles.

Signes : maux de tête inexplicables, prise de poids ou incapacité à maigrir, fatigue, insomnie, déprime sans raison et surtout sensation générale de malaise sont les symptômes les plus fréquents de ces intolérances alimentaires.

Les « intolérologènes » les plus fréquents sont le lait, principalement de vache, le blanc d'œuf, la levure de boulangerie présente dans presque tout, le fameux gluten du blé, de l'orge, de l'avoine et du seigle, le blé en lui-même, le riz, le poulet, le porc, les crevettes, le thon, les noix, les amandes et graines de courge, les bananes, les ananas, les oranges, les haricots verts, les petits pois et les brocolis. Mais certains laboratoires fouillent encore plus loin en testant plus de 300 aliments.

Tester le régime sans gluten, caséine, lactose

Un régime d'éviction des trois grandes sources d'intolérance, gluten, caséine et lactose, constitue un test facile à réaliser. En général trois semaines suffisent, mais, si vos malaises sont d'une fréquence supérieure à une fois par mois, cela ne pourra pas vous éclairer vraiment.

Caséine et lactose se trouvent dans le lait et tous les produits laitiers, y compris beurre et yaourts. Le gluten se trouve dans le blé, l'orge, l'avoine et le seigle et dans presque tous les plats préparés.

La suppression de tous les produits préparés est nécessaire, car ils contiennent tous du gluten ou des produits laitiers sous forme invisible. Vous éviterez le pain, les pâtes, les gâteaux, les pizzas ... à base de blé. Vous les remplacerez par du riz, du quinoa, du maïs, des pommes de terre.

Vous supprimerez tous les produits laitiers et les plats qui contiennent du lait de vache, mais aussi de chèvre et de brebis dans un premier temps. Si le test est positif et que vos malaises disparaissent, continuez à explorer cette piste.

Une allergie alimentaire se traduit par une réaction immunitaire assez immédiate et qui se vérifie par le dosage des immunoglobulines de type E alors que les intolérances alimentaires se traduisent par l'intrusion dans le sang d'aliments vivement mal digérés qui sont considérés comme de vulgaires microbes et attaqués par des immunoglobulines de type G, semblables à celles que l'on développe après un vaccin.

LA SPASMOPHILIE

La spasmophilie est, comme son nom semble l'indiquer, la tendance trop prononcée des muscles à se spasmer, c'est-à-dire à se contracter de manière brusque et involontaire. Cet état est souvent latent et les signes ne sont pas toujours évidents.

Signes : mal de tête, impression de malaise avec gêne respiratoire, anxiété, vertiges, boule dans la gorge ou le ventre, palpitations, fatigue et mauvais sommeil sont des symptômes très passe-partout et qui pourront faire ignorer la maladie. Ce sont surtout les fourmillements et les tressautements qui sont plus caractéristiques. Fourmillements des mains, des pieds, du visage très souvent et tressautements des paupières ou de n'importe quelle partie du corps doivent faire rechercher une spasmophilie.

Souvent l'anxiété qui accompagne les crises fait respirer plus vite (hyperventilation) et l'hyperoxygénation qui en résulte aggrave la crise qui peut alors aller jusqu'à la crise de tétanie complète.

La spasmophilie survient plus fréquemment chez les femmes, mais touche les deux sexes et même les enfants. Elle survient sur un terrain anxieux, à des moments de la vie difficiles (chômage, divorce, surmenage) et est aggravée par une mauvaise alimentation du type « sucre, sel, graisses saturées ». Au contraire, fuir les fast foods et manger des fruits et légumes riches en magnésium et en calcium apporte toujours une amélioration.



En crise, respirer dans un sac pour aller mieux

En cas de crise, il faut utiliser un sac et demander à la personne de respirer en circuit fermé en maintenant le sac par-dessus votre bouche et votre nez. Progressivement, le taux d'oxygène diminue, celui de gaz carbonique augmente dans le sang et la crise cède.

La spasmophilie a eu un succès expliqué par l'action sédative du magnésium dans des états « nerveux » mal déterminés. La corrélation avec le déficit magnésien de la plupart des troubles qui lui sont imputés chez l'adulte n'est pas régulièrement confirmée. Les anglo-saxons ne lui reconnaissent pas d'existence.

Cependant, contrairement à la spasmophilie de l'adulte qui fait rarement sa preuve biologique, celle de l'enfant avant deux ans est toujours calciprive : carence d'apport ou carence d'usage. Le traitement vitamino-calcique s'impose, comme pour le rachitisme.

Voir les solutions sur la spasmophilie en homéopathie.

La relaxation, la sophrologie, le Qi Gong et d'une manière générale, tout ce qui peut apaiser les tensions anxieuses sera indiqué comme le sport ou la pratique d'un instrument de musique.

LA DÉPRESSION CACHÉE ?

Des malaises physiques peuvent masquer un mal-être et même servir de substitut à un vrai sentiment de tristesse. Chez certaines personnes, le sentiment dépressif est fortement masqué par un surmoi (notre loi intérieure, notre échelle de valeurs interne) qui interdit ce type de sentiment.

Le corps se vengera alors et substituera des symptômes physiques à ce mal-être refusé d'être ressenti. Ce seront souvent des douleurs, maux de tête et de dos, des troubles digestifs et des malaises en tout genre, des vertiges, des malaises vagues.

Tous ceux qui souffrent de malaises chroniques se sont certainement vu proposer par leur médecin, après le retour de moult analyses et examens tous normaux, un antidépresseur. Il s'agit là d'une solution de facilité et de diagnostic par élimination (parce que l'on ne trouve rien) qui n'est pas vraiment cohérente.

Savoir si on est dépressif en 9 questions.

Cinq réponses positives montre un certain degré de dépression avec une réponse au moins un peu au deux premières questions.

Humeur dépressive ou triste ou irritable ?

Perte d'intérêt ou de plaisir aux activités quotidiennes ?

Perte ou gain de poids sans que cela s'explique par un régime ou en période de festivité ?

Insomnie ou hypersomnie ?

Agitation ou ralentissement psychomoteur.

Fatigue ou diminution de l'énergie pour effectuer les tâches habituelles.

Sentiment de dévalorisation ou de culpabilité ?

Diminution de la capacité à penser, à se concentrer et fréquence accrue des indécisions ?

Pensées persistantes de mort ; idées suicidaires, tentative de suicide.



LA POLLUTION ALIMENTAIRE

Sauf si vous mangez bio, le simple fait de s'alimenter de nos jours est devenu bien souvent une manière de prendre à notre insu une quantité phénoménale de médicaments en tout genre pas vraiment faits pour améliorer notre santé.

Vous achetez de la viande et vous mangez des antibiotiques, ceux que l'on a donnés à l'animal lors de son élevage. Vous achetez des produits laitiers, des gâteaux, des viennoiseries et vous avalez des acides gras trans, fléau de vos artères, vos cellules, vos neurones. Vous achetez des légumes ou des fruits et vous avalez des pesticides, sources de perturbations de toutes vos glandes endocrines et principalement ovaires, testicules et thyroïde.

Vous dites que, finalement, vous préférez ne boire que de l'eau. Celle du robinet contient les hormones urinées par les femmes sous pilule et que l'on ne sait pas filtrer. L'eau en bouteille plastique est souvent restée bien longtemps dans ce plastique et c'est là encore le danger des perturbateurs endocriniens, sans parler de la dioxine, résidu de nos usines d'incinération et que l'on retrouve . . . dans tout!

Cette pollution alimentaire est perturbatrice à de nombreux niveaux.

Elle favorise un grand nombre de cancers, elle est toxique sur le plan cardio-vasculaire, elle perturbe très fortement le fonctionnement de notre système nerveux. Si vous êtes sujet aux malaises en tout genre, aux vertiges, aux déséquilibres, aux accès de panique dans les magasins ou les lieux publics, si vous sentez que vous déprimez sans raison vraiment palpable, il n'est pas certain que cela soit dû à une pollution alimentaire.

Mais une chose est sûre, plus vous agresserez votre système nerveux autonome avec une alimentation polluée, plus vous affaiblirez vos capacités d'adaptation, qui vous protègent des malaises.

Une des premières choses à faire lorsqu'on est sujet à des malaises inexplicables est de réformer radicalement son alimentation pour la rendre la plus saine possible.

Il est impératif de supprimer le sucre en premier, ainsi que les produits industriels. Il est sage de consulter un bon diététicien afin de sortir aussi de la « nourriture récompense/compensation » qui vous tire très souvent vers tout ce qui est mauvais pour votre santé.

LA POLLUTION PAR LES MÉTAUX

Les études sont accablantes pour nombre d'entre eux dont le mercure, l'aluminium, l'arsenic et le thallium. Le plomb est le plus ancien polluant, le mieux connu et, si beaucoup de problèmes persistent, la loi a éliminé celui-ci des peintures et des tuyaux d'adduction d'eau.

Ils sont tous toxiques pour le système nerveux. La description de leur effet ne décrit pas la pleine réalité puisqu'on ne tient compte que des grandes maladies neurologiques, jamais des troubles plus mineurs qui ne sont pas assez documentés pour être pris au sérieux. Pourtant le nombre de gens qui font des malaises curieux, bizarres, sans causes réelles trouvées va en croissant.

L'aluminium

Du fait de son utilisation dans l'alimentaire, il est partout. Ustensiles, films alimentaires, cosmétiques, fromages industriels, cannettes, mais aussi médicaments.

C'est un additif dans beaucoup de vaccins. Il est très toxique pour beaucoup de cerveau ; le lien avec la maladie d'Alzheimer et de Parkinson semble avéré par les études. Il peut contribuer à déstabiliser le système nerveux et à engendrer des malaises en tout genre. Il est difficile de l'éviter à tout prix.

Le plomb

Il reste des vieilles canalisations dans certaines habitations. On en retrouve dans les cigarettes, les cosmétiques, les gaz d'échappement, les piles, de nombreux produits ménagers et les pesticides qui servent dans l'agriculture.

Le mercure

On le rencontre dans les anciens amalgames dentaires, les poissons et dans divers produits. Il est soupçonné de favoriser la sclérose en plaque et l'autisme. A faible dose, il rend fragile, insomniaque, sujet aux malaises et à l'anxiété.

L'arsenic

C'est surtout l'industrie et les pesticides qui nous le font absorber et sa toxicité pour le système nerveux est forte. Il conduit à l'anxiété avec agitation, surtout la nuit, à des malaises avec peur de la mort et incoordination des mouvements.

Le thallium

Il est moins fréquent et provient surtout d'appareils électriques fonctionnant aux infrarouges. Il est toxique et provoque des malaises avec engourdissement des extrémités. De plus il rend chauve.

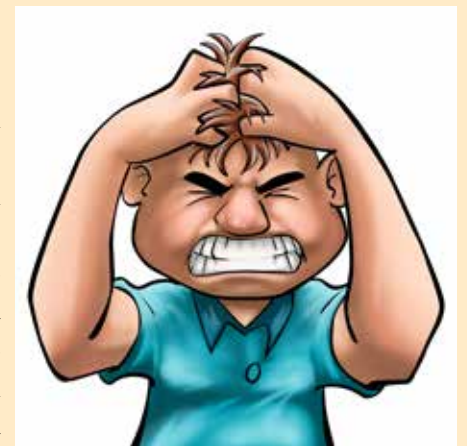
Le cocktail

Inutile de chercher quel polluant vous concerne, car nous les avons tous et surtout ils agissent en synergie. Les études ne tiennent jamais compte de cet effet « cocktail » et du même coup minimise les perturbations nerveuses que ces métaux amènent.

LE STRESS

Définitions

Dans le langage courant le stress désigne la stimulation excessive et se retrouve dans les expressions telles que « j'ai beaucoup de stress en ce moment », pour dire que l'on est obligé de réagir à un grand nombre de sollicitations (soucis, problèmes à régler dans l'urgence, coups de téléphone, mails, disputes, problèmes de transport). La lutte contre le temps qui passe trop vite y joue un rôle majeur. Mais il désigne à l'origine le système d'adaptation (donc quelque chose de positif et d'utile) pour répondre à ces sollicitations.



De nos jours, enfin, il désigne les conséquences chroniques d'une trop grande stimulation : baisse de l'immunité, malaises, dépression, ulcères, problèmes cardia-vasculaires.

C'est la maladie des pays industrialisés. Ce terme sert à désigner à la fois l'origine du problème et la conséquence. C'est aussi un indicateur de dépassement de ses capacités physiques et mentales par le corps qui ne peut plus suivre. Il peut être aussi utile, car il permet l'adaptation aux modifications de l'environnement. Le stress est une grande source de malaise car il épuise nos capacités d'adaptation. Il court-circuite notre système nerveux en provoquant toutes sortes d'effets négatifs.

Lutter contre le stress consiste à prendre de la distance avec les stimulations incessantes. Savoir couper son téléphone, ne pas regarder ses mails en permanence, prendre du temps pour soi, faire du sport ou de la marche. Ce n'est pas du temps perdu, mais les conditions nécessaires à continuer sans se détruire.

Stress et hormones

Face à un danger vital, la nature a prévu une réaction immédiate de son système nerveux pour stimuler la sécrétion d'une hormone, la noradrénaline, par les glandes surrénales. Grâce à l'adrénaline, notre cœur peut battre plus vite et nous pouvons courir plus vite pour échapper au prédateur. Une fois le danger passé, nos muscles fatigués et notre corps abîmé ont besoin de douceur et de réparation. C'est le système hormonal du cortisol qui se met en route (le cortisol naturel est un anti-inflammatoire comme la cortisone chimique). De nos jours, le danger vient d'être symboliquement dévoré par le travail et les obligations. Le stress nous fait accumuler adrénaline et cortisol qui finissent par totalement dérégler notre adaptation. L'excès d'adrénaline fait monter notre tension artérielle, fatigue notre système cardio-vasculaire, l'excès de cortisol augmente notre appétit et notre capacité à stocker de la graisse.

LE MALAISE VAGAL

Il se traduit par la perte de connaissance durant quelques secondes. Il est dû à la baisse soudaine de la tension artérielle. Le terme « vagal » vient du nerf vague qui traverse l'organisme du cerveau jusqu'à l'estomac, il est chargé de ralentir l'activité cardiaque lorsque celle-ci s'accélère. Au ralenti, le cœur amène moins de sang aux artères, le cerveau est alors moins oxygéné, ce qui entraîne une perte de connaissance.

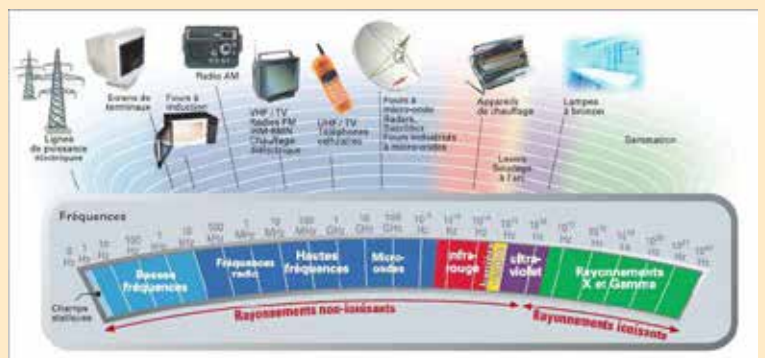
Signes : nausées, vertiges, visage pâle, vision trouble, suées, assèchement de la bouche, bouffées de chaleurs, bourdonnement auditif, affaiblissement général... Lorsqu'une personne est victime d'un malaise vagal, il est important de surélever ses jambes afin d'oxygéner le cerveau pour rétablir l'équilibre du système cardiaque. Si la personne s'évanouit, il faut la placer en position latérale de sécurité (PLS). Ce geste de premiers secours sert à libérer les voies aériennes de l'organisme.

Si le malaise vagal n'est pas grave, il faut cependant consulter car certaines maladies graves (infarctus) ou sérieuses (hypothyroïdies) peuvent se manifester par ce genre de malaise.

En cas de malaise vagal, il faut allonger la personne et lui relever les jambes afin de réoxygéner le cerveau. Si elle a perdu connaissance, on la mettra en position latérale de sécurité (PLS) ce qui l'empêchera de s'étouffer si elle vomit.

LES ONDES

Les ondes électromagnétiques sont très différentes selon qu'il s'agit d'ondes des téléphones portables (téléphone cellulaire en lui-même ou antenne relais), des lignes à haute tension, des réseaux wifi, des écrans d'ordinateur cathodiques ou plats. Elles diffèrent par leur longueur d'onde, mais aussi par leur intensité et leur champ d'action. La possibilité pour ces ondes électromagnétiques de provoquer des symptômes désagréables, voire de véritables maladies, fait débat, et il existe clairement deux camps.



Il est vrai que personne ne nie que les ondes électromagnétiques puissent avoir des conséquences néfastes sur l'organisme humain, alors que des normes existent en la matière. Les personnes qui se présentent comme électro-sensibles sont exposées à des doses moindres que celles autorisées, et c'est donc bien de la contestation de ces normes dont il est question.

Les symptômes sont divers, allant de la simple irritation de la peau, de sensations de picotement, jusqu'à des accès de fatigue intense avec de vraies malaises qui empoisonnent la vie de la personne concernée et l'obligent à changer de travail, de domicile, de région. L'exposition aux ondes électromagnétiques serait donc en grande partie responsable de la recrudescence de toutes les sortes de malaises qui touchent les populations des villes.

Pas chers et efficaces : les plantes vertes

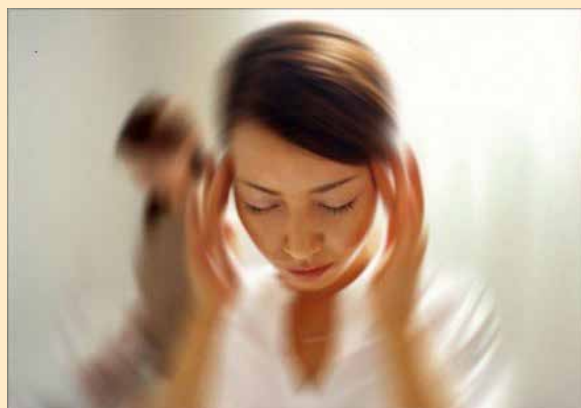
Les plantes vertes ont une capacité inouïe à rétablir l'équilibre électromagnétique de nos intérieurs. Cela est particulièrement vrai pour certaines espèces comme l'aloé ou certains cactus mais on peut dire que toutes les plantes vertes sont bénéfiques et que nous ne devrions pas nous priver de leurs vertus. Elles devraient donc siéger aux côtés de nos « box wifi » et de nos écrans d'ordinateur.

Pour se protéger des sources d'ondes électromagnétiques de nos intérieurs, il existe des dispositifs divers : de simples coques métalliques autour de nos smartphones, des appareils à laisser à proximité des écrans d'ordinateur jusqu'à des papiers peints spéciaux à coller sur nos murs. Il est toutefois bien difficile aujourd'hui d'évaluer l'efficacité réelle de ces dispositifs.

VERTIGES : LE VRAI ET LE FAUX

Le mot vertige est aussi fréquent que le mot malaise lorsque nous ne nous sentons pas bien et que quelque chose dans notre équilibre ne va pas. Mais il y a vertige et vertige, ou plus exactement vertige et faux vertige. Pour les distinguer, la question la plus simple à se poser est de savoir si c'est la pièce, les murs, le plafond, l'environnement qui tournent ou si c'est moi qui tourne.

Un vrai vertige est un trouble de l'organe de l'équilibre qui se trouve dans nos oreilles internes. Tout tourne autour de nous car les informations qui viennent des fameux labyrinthes de nos oreilles remplies d'endolymphe sont erronées. Il s'associe alors très souvent au vertige des nausées, des vomissements, voire des sueurs froides. Le vertige peut être rotatoire (tout tourne) ou latéral (tout tombe d'un côté ou de l'autre). Le vertige peut être provoqué par certaines circonstances et certaines positions, en regardant vers le haut, le bas, en étant soumis à une accélération comme dans un ascenseur.



Ce qu'il est convenu d'appeler un faux vertige ne vient pas de l'oreille interne mais du reste du système nerveux, du cerveau, mais aussi et très souvent du système nerveux lié à la digestion. Les symptômes sont une sensation de déséquilibre, de dérobement ou de faiblesse des jambes, d'incapacité à marcher ou se tenir droit. Il s'associe souvent à des nausées mais surtout à des acouphènes et un état d'anxiété.

Pour faire la différence, recherchez un petit mouvement saccadé des yeux lorsque la personne regarde sur le côté (nystagmus) et il est absent dans les faux vertiges. Ce terme de « faux vertiges » indique seulement qu'il n'est pas nécessaire d'explorer et de s'attarder sur les oreilles internes car le problème ne vient pas de là.

LE VERTIGE DE MENIERE

On parle de maladie de Ménière ou de syndrome de Ménière car ce type de vertige est une maladie chronique qui évolue par crises et s'accompagne toujours d'acouphènes (bourdonnements d'oreille) et d'un certain degré de surdité durant la crise. La cause de la maladie reste assez mystérieuse et comme toujours on évoque le stress, des erreurs alimentaires surtout en matière de sel, des intolérances alimentaires ou un mécanisme d'auto-anticorps.

Le mécanisme qui donne ces crises semble bien être une augmentation de la pression dans l'oreille interne du fait d'une quantité trop importante d'endolymphe (le liquide qui circule dans l'oreille interne). Cette pression comprime à la fois la cochlée, organe de l'ouïe les sons et le vestibule, organe de l'équilibre.

Le diagnostic repose sur quatre types d'arguments :

1) Survenue d'un grand vertige rotatoire obligeant le patient à s'aliter et accompagné de signes neurovégétatifs intenses : nausées, vomissements, sueurs, diarrhée. La sensation vertigineuse dure 2 à 3 heures en laissant un patient épuisé. A la fin de la crise, le patient peut se sentir en état d'ébriété.

2) Présence concomitante de signes auditifs unilatéraux :

- acouphènes réalisant une sensation de bourdonnement, sifflement ou vrombissement, non pulsatiles.

- surdité de type perceptif qui, au début de l'évolution, prédomine sur les fréquences graves et présente de grandes fluctuations. Elle s'associe souvent à une impression d'oreille bouchée, de plénitude ou de pression qui régresse après la crise aiguë. Au cours de l'évolution, la surdité s'aggrave, atteint l'ensemble des fréquences et se stabilise à un niveau de perte de 50 à 70dB. Cette hypoacousie s'accompagne de signes endocochléaires : atteinte de la discrimination, intolérance aux sons forts, diplacousie et distorsion sonore.

3) Le terrain : les patients présentent souvent un contexte psychologique particulier comprenant un état de stress, d'anxiété, de fatigue et de chocs affectifs. Il s'agit en général de patients perfectionnistes, intelligents et obsessionnels.

4) L'allure évolutive de la maladie : cette dernière est capricieuse. La fréquence des crises vertigineuses est imprévisible et varie d'un patient à l'autre. Elle peut varier de une à deux crises par semaine ou par mois ou peut ne survenir qu'une fois par an ou tous les deux ans. Au fil du temps, les caractéristiques de la crise changent : le vertige devient moins violent et la sensation rotatoire est remplacée par des sensations d'ébriété, de roulis, et de tangage. Les signes cochléaires peuvent ne pas être observés au début ou restés isolés quelque temps.



LE VERTIGE PAROXYSTIQUE POSITIONNEL BENIN (VPPB)

Le VPPB représente l'une des causes les plus fréquentes de vertiges. Il est un bon exemple de dysfonctionnement paroxystique de l'oreille interne.

1. Vertige positionnel du canal postérieur

Le patient se plaint d'un vertige intense rotatoire lié aux mouvements de la tête qui présente trois particularités :

1. il se déclenche uniquement lors des changements de position de la tête dans l'espace,
2. il est très violent,
3. sa durée est brève, moins d'une minute,
4. Il peut entraîner des nausées et des vomissements.

Les positions de la tête qui déclenchent le vertige sont le plus souvent celles de la tête en extension ou lorsque le patient se couche dans son lit le soir ou passe le matin de la position couchée à la position assise. Ce vertige se reproduit à chaque fois que le patient replace sa tête dans la même position mais il s'amenuise en intensité traduisant ainsi sa fatigabilité. L'interrogatoire est donc d'emblée très évocateur. Toutefois, seul l'examen clinique va confirmer le diagnostic.

Evolution

La crise de VPPB se répète durant une période de 3 semaines à un mois. Passée cette période, les crises s'estompent, ne laissant alors au patient qu'une sensation d'inconfort et surtout d'appréhension lorsqu'il reprend la position déclenchante. Souvent, le patient souffre de sensations d'instabilité, d'ébriété, souvent insupportables dans la vie quotidienne.

2. Vertige positionnel du canal horizontal

Ce type de vertige positionnel est beaucoup plus rare. Il survient le plus souvent non pas lorsque le patient se couche ou se lève mais lorsque, couché, il se tourne d'un côté ou de l'autre dans son lit. Son diagnostic repose cliniquement sur plusieurs types d'arguments :

1. il n'est pas déclenché par la mise en décubitus latéral comme celui du canal postérieur mais il survient quand le sujet est placé en position assise, tête penchée en avant, ce qui place ses canaux horizontaux dans un plan vertical ;
2. le nystagmus induit est horizontal et non torsionnel. Dans cette position, le sens de la phase rapide du nystagmus indique le côté malade ;
3. il est rarement fatiguable ;
4. sa latence d'apparition est plus brève (inférieure à 5 s) et sa durée est plus longue (20 à 60 s). Le traitement repose sur la réalisation d'une manœuvre libératoire un peu différente : la manœuvre dite « en barbecue ».



LA NEVRITE VESTIBULAIRE

La névrite vestibulaire est une cause fréquente de vertige périphérique. Elle est un bon exemple de suppression unilatérale et brutale des informations vestibulaires impliquées dans le maintien de l'équilibre et la stabilisation du regard.

Les symptômes : la névrite vestibulaire se traduit par l'apparition soudaine d'un vertige rotatoire associé à des nausées et des vomissements. Fait essentiel, aucun signe auditif (surdité, acouphènes) n'est retrouvé à l'interrogatoire. Devant l'intensité de ce vertige, il n'est pas rare de retrouver le patient aux Urgences.

Le traitement de la névrite vestibulaire

Le traitement vise d'abord à soulager le patient en proie à une violente sensation vertigineuse et à des vomissements. Il consiste en l'isolement du patient, en la prescription d'antivertigineux majeurs, d'antiémétiques, voir de drogues sédatives. Ces dernières ne doivent être prescrites que pendant la période critique car au delà elle retarderait la mise en place de la compensation vestibulaire centrale. Une corticothérapie par voie générale à doses fortes et rapidement régressive peut aussi être préconisée ainsi que des antiviraux. De multiples études ont montrées l'efficacité des corticoïdes, ce qui est en accord avec l'étiologie de la névrite vestibulaire en tant que neuropathie oedémateuse d'origine virale.

Dès la phase aiguë passée, le traitement repose sur une mobilisation énergique du patient. Ce dernier est levé le plus vite possible afin de favoriser la compensation vestibulaire centrale. Progressivement, les autres afférences des noyaux vestibulaires déafférentés : afférences visuelles, proprioceptives, vestibulaires controlatérales, vont se substituer aux afférences vestibulaires manquantes.

La rééducation vestibulaire pratiquée par des rééducateurs spécialisés facilite cette compensation et donc le retour à des réflexes de stabilisation posturale et oculomotrice normaux.

VERTIGES ET CERVICALES

Si les vertiges « vrai » viennent de l'oreille interne, les autres vertiges peuvent aussi avoir pour origine les vertèbres cervicales (peu fréquent) ainsi que les muscles cervicaux lorsque ceux-ci sont trop tendu parce qu'ils perturbent la stabilité de la vue, favorisent l'instabilité (faux vertiges) et les vertiges.

LES SENSATIONS « EBRIEUSES »

Comme son nom l'indique, il s'agit de l'ensemble des symptômes que l'on peut ressentir lorsqu'on a trop bu, mais sans avoir bu!

Cela est différent du vrai vertige. La tête peut tourner un peu, mais c'est surtout la difficulté à rester debout et à marcher normalement, comme dans l'ivresse qui domine. Cela se nomme l'ataxie et nécessite de consulter son médecin ou un neurologue pour éliminer un problème au niveau du système nerveux central, plus particulièrement le cervelet qui est l'organe qui permet la coordination des mouvements.

Il peut s'y ajouter la sensation « comme si » les jambes allaient se dérober, mais, contrairement aux malaises vagues, cela ne se produit pas réellement. Parfois, une sensation de faiblesse dans les jambes donne l'impression que le pied frotte sur le sol ou qu'il cogne les marches d'un escalier lors de la montée.

L'exploration médicale recherchera les perturbations du métabolisme (sucre, potassium, équilibre thyroïdien entre autres) par un bilan sanguin. Elle recherchera aussi des atteintes neurologiques par scanner ou IRM. Le cas le plus fréquent de ces sensations ébrieuses est que l'ensemble du bilan est négatif et que les symptômes continuent malgré tout.

La survenue des sensations ébrieuses est imprévisible et cela finit par miner la vie de la personne qui en est victime. Cela est d'autant plus insupportable que s'y ajoute comme toujours dans ces cas-là une certaine culpabilité, voire même une suspicion de l'entourage, puisqu'on ne trouve rien !

TOUJOURS PENSER AUX MEDICAMENTS



Les médicaments qui peuvent entraîner des troubles de l'équilibre ou des malaises pourraient tenir dans un gros dictionnaire rouge « bis » tellement ils sont nombreux. Consultez les notices des médicaments consommés. (Voir base de données des médicaments :

<http://base-donnees-publique.medicaments.gouv.fr>.

Les yeux, les dents et les pieds peuvent aussi être à l'origine des troubles d'équilibre en position debout. Un trouble de maotricité des yeux ou une mauvaise correction de la vue peuvent engendrer des troubles de l'équilibre. Consulter un ophtalmologiste et surtout un orthoptiste .

Un trouble de l'occlusion dentaire ou du bruxisme peuvent aussi être la cause des troubles de l'équilibre. Le podologue – posturologue peu aussi remédier au problème avec des semelles adaptées.

L'ACCES DE PANIQUE

la définition psychiatrique est très précise. Les psychiatres parlent de « trouble panique » et ce trouble panique peut s'associer ou pas à de l'agoraphobie.

Cela est très différent, dans la grande classification officielle des maladies du psychisme (DSM), de l'anxiété généralisée, anxiété classique qui nous fait vivre de façon anormale des événements stressants de la vie quotidienne. Dans le trouble panique, tout va bien en dehors des crises, et même, très souvent, ces troubles touchent des gens qui sont plutôt assez sereins, voire même plutôt philosophes quant à la vie et à ses aléas.

Et puis survient la crise et tout bascule. D'un seul coup, c'est la sensation de mort imminente avec une angoisse qui submerge la personne. Celle qui en est victime a le sentiment que tout s'arrête, la respiration est difficile, il y a des sueurs, des palpitations, des nausées et des tremblements. Il y a le sentiment qu'on ne contrôle plus rien et que le pire va arriver. .. sans savoir vraiment de quoi ce pire est fait.



La crise de ce trouble panique est un pur « jus d'angoisse » qui circule dans vos veines si vous en êtes victime. Lorsque la crise cesse, au bout de quelques minutes, tout retourne à la normale et la personne, totalement épuisée ne comprend pas ce qui lui est arrivé.

Ce type de malaise particulièrement pénible est moins fréquent que les malaises vagues ou les vertiges. Il touche moins de 4% de la population. Une fois sur quatre, il s'accompagne d'agoraphobie, c'est-à-dire que les crises surviennent toujours en présence des autres, lorsqu'il faut prendre la parole ou simplement apparaître en public.

Être simplement spectateur dans un théâtre ou invité à boire un verre lors d'un cocktail peut être suffisant à déclencher les crises. La personne aura donc tendance à éviter ces situations déclenchantes.

Les crises peuvent être répétées, plusieurs fois par jour dans les mauvaises périodes, ou plus rarement. Elles cessent totalement au bout de quelques années ou lorsque la personne change radicalement de vie, de travail, etc.

La peur de la crise cardiaque

Lorsqu'on est victime d'un trouble panique pour la première fois, avec une gêne dans la poitrine et la sensation de cette mort imminente, on a évidemment tendance à composer le 15, mais après plusieurs vérifications et bilans négatifs, on est sûr que ce n'est pas cardiaque.

Les personnes qui ont vécu cette situation pendant de nombreuses années ont trouvé que, seul le lâché-prise et l'acceptation de la peur faisait disparaître le problème.

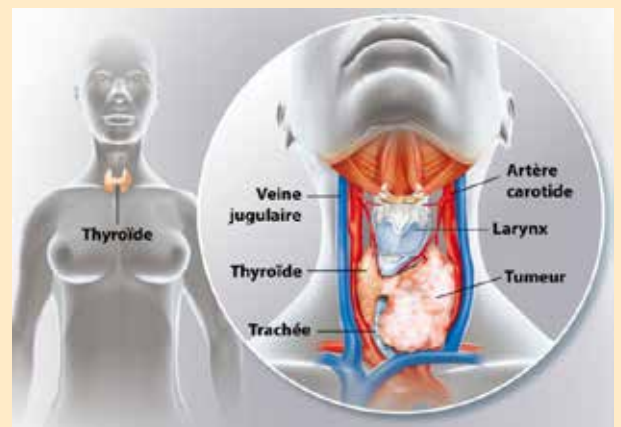
LA THYROÏDE

Les maladies de la thyroïde qui peuvent engendrer ces malaises sont principalement les thyroïdites (inflammations de la thyroïde) et les hypothyroïdies (la thyroïde ne fonctionne pas assez). Plus rarement il peut s'agir d'une hyperthyroïdie (la thyroïde fonctionne trop).

Il existe une polémique sur les modifications de l'environnement depuis la catastrophe de Tchernobyl, qui a libéré de l'iode radioactif dans l'atmosphère, et cette polémique risque de ne pas se tarir depuis la catastrophe de Fukushima. Le lien avec une plus grande fréquence de maladies de la thyroïde dans nos pays est difficile à établir, mais thyroïde il faut savoir que l'exposition à de l'iode radioactif détruit les cellules de la glande thyroïde et entraîne donc une hypothyroïdie.

La thyroïdite de Hashimoto

Une thyroïdite est relativement fréquente, il s'agit de la thyroïdite de Hashimoto, qui se manifeste par la formation d'auto-anticorps (anticorps dirigés contre soi-même au lieu d'être dirigés contre un élément étranger) qui vont venir agresser et perturber le fonctionnement de la glande.



Une thyroïdite, de Hashimoto par exemple, peut finir par entraîner une hypothyroïdie. Mais, la plupart du temps, on ignore pourquoi une thyroïde ne fonctionne plus assez.

Le fait de faire des malaises ne signifie pas obligatoirement que c'est la thyroïde qui est en cause. Le plus souvent d'ailleurs, ce n'est pas le cas. Mais on peut affirmer qu'un bilan thyroïdien doit être fait chez toutes les personnes qui ont eu au moins une fois un malaise vagal, un accès de panique, des vertiges, un malaise avec sensation ébrieuse.

Ce bilan comprend le dosage d'une hormone sécrétée par l'hypophyse : la TSH (thyroid stimulating hormon ou thyrostimuline en français). Il comprend aussi le dosage des anticorps antithyroperoxydase (Ac TPO) et les anticorps antithyroglobuline (Ac TG) qui permettront de déceler une thyroïdite, en particulier celle d'Hashimoto.

Les symptômes

Thyroïdite en évolution ou hypothyroïdie donnent des symptômes assez voisins.

Un état anxieux inhabituel et une plus grande sensibilité au stress peuvent donner des crises d'angoisse, des accès de panique ou des malaises vagues. Tout cela évolue souvent dans une atmosphère de déprime inhabituelle de fatigue très marquée.

Les signes de l'hypothyroïdie sont chez l'adulte :

- Un manque d'énergie et de la fatigue.
- Une frilosité.
- Un gain de poids inexplicable malgré un faible appétit.
- Un rythme cardiaque ralenti pouvant causer un essoufflement.
- L'inflammation des nerfs périphérique ecomme le syndrome du canal carpien ou le syndrome des jambes sans repos.
- Une irritabilité et parfois un état dépressif.
- Des crampes, des raideurs musculaires et des douleurs aux articulations.
- De la constipation.
- Le visage et les yeux gonflés.
- Une peau pâle et sèche.
- Des cheveux secs, une perte de cheveux.
- Des ongles cassants.
- Une voix plus grave et enrouée.
- Des cycles menstruels irréguliers, plus longs, voire absents et des menstruations plus abondantes.
- Une infertilité.
- Une confusion, une difficulté à se concentrer et des pertes de mémoire, surtout chez les personnes âgées.
- Un goitre (parfois), c'est-à-dire un gonflement à la base du cou dû à l'augmentation de volume de la thyroïde.
- Un taux élevé de cholestérol sanguin.

Les signes de l'hyperthyroïdie sont chez l'adulte :

- Un rythme cardiaque rapide (qui dépasse souvent les 100 battements par minute au repos) et des palpitations cardiaques ;
- Une transpiration excessive, et parfois des bouffées de chaleur ;
- Des tremblements fins des mains ;
- Une difficulté à trouver le sommeil ;
- Des sautes d'humeur ;
- De la nervosité ;
- Des selles fréquentes ;
- Une faiblesse musculaire ;
- Un souffle court ;
- Une perte de poids malgré un appétit normal ou même accru ;
- Un changement dans le cycle menstruel ;
- L'apparition d'un goitre à la base du cou ;
- Une saillie anormale des yeux hors de leurs orbites (exophtalmie) et les yeux irrités ou secs, en cas de maladie de Basedow ;
- Exceptionnellement, une rougeur et de l'enflure de la peau des jambes, en cas de maladie de Basedow.

LES MALAISES DE LA SPASMOPHILIE

L'unanimité ne s'est jamais faite sur l'existence réelle de cette maladie. Certains n'y voient que le côté anxieux, voire un peu « hystérique » des symptômes, d'autres y voient une mauvaise régulation des sels minéraux comme le calcium, le phosphore et le magnésium, d'autres y voient encore les symptômes de l'alcalinisation du sang (le contraire d'acidifier) du fait d'une respiration trop rapide.

Pour notre part, la spasmophilie est une vraie maladie, mais la difficulté (comme pour d'autres maladies tels la fibromyalgie ou l'épuisement chronique) est qu'aucune prise de sang, aucun scanner ne prouvent son existence.

Son diagnostic est un diagnostic par élimination qui repose sur le fait qu'on n'a rien trouvé d'autre de grave.

Magnésium ou pas ?

Contrairement à une vieille idée, ce n'est pas le manque de magnésium qui est responsable de la spasmophilie, car nous en manquons tous, mais plutôt l'incapacité de correctement fixer un certain nombre de minéraux dont le magnésium. Les dosages ne sont donc pas du tout utiles. Par contre la prise de magnésium, de vitamine D, de vitamine B6, améliore toujours la situation, mais la solution passe par le traitement de l'hypersensibilité du système neurovégétatif.

Les symptômes

Ils sont très divers et peuvent alerter sur une autre maladie. Le plus souvent la spasmophilie donne des malaises dans lesquels s'associent à la fois de l'angoisse inexplicable et des contractures musculaires.

Son nom vient d'ailleurs du fait que les spasmes des muscles expliquent la totalité des symptômes. Il peut s'agir des muscles striés, les muscles rouges qui assurent notre motricité volontaire.

Il peut aussi s'agir des muscles lisses de notre motricité involontaire, qui font bouger notre tube digestif, œsophage, estomac, intestin, mais aussi nos vaisseaux sanguins (en les ouvrant ou en les fermant). Crampes et fourmillements sont les symptômes principaux. Cela touche les membres supérieurs et les mains, mais aussi les jambes et particulièrement le visage avec un spasme des muscles de la mastication qui rend difficile l'ouverture de la bouche.

Les fourmillements peuvent donner une sensation de toile d'araignée sur le visage. Ces spasmes peuvent aller jusqu'au malaise complet, d'autant que l'anxiété accompagne toujours chacune des crises.

Parfois ce sont des tressautements musculaires des membres, mais aussi des joues, des paupières. Des sensations douloureuses de boule dans la gorge, au thorax, au ventre, témoignent que les spasmes peuvent toucher les muscles lisses de l'œsophage et de l'intestin. Il s'y associe une difficulté à respirer qui fait respirer plus rapidement, ce qui aggrave la crise avec un cœur qui bat plus fort que réellement vite.

Des vertiges et la sensation de perdre connaissance sont également souvent présents, mais contrairement aux malaises vagues, la vraie perte de connaissance est exceptionnelle.

Le signe de Chvostek

Dans la spasmophilie, percuter légèrement le milieu de la joue fait apparaître une contracture réflexe de la lèvre supérieure. ce signe confirme le diagnostic.

LES TRAITEMENTS COMPLÉMENTAIRES

Après le premier tri du médecin généraliste, s'il n'a rien trouvé, l'ORL est la première personne à consulter si vos malaises se manifestent par des vertiges, des acouphènes et une sensation d'instabilité. Si en plus les crises s'accompagnent de diminution de l'audition, il pourra faire la différence entre une maladie de Menière et une autre maladie. Son examen clinique ne s'occupe pas seulement des oreilles. Il recherchera, en position debout et assise, des signes lui permettant de trier parmi les maladies qui relèvent de l'audition, de l'équilibre et du cerveau proprement dit.

Le neurologue est la personne qui pourra vous aider si vos malaises s'accompagnent d'une sensation ébrieuse, de tremblements, de spasmes, de maux de tête, de troubles de la vue. On le consultera particulièrement si apparaissent, en même temps que les malaises, des symptômes que l'on dit focalisés, c'est-à-dire touchant une partie du corps et pas les autres.

La sensation de faiblesse des quatre membres est moins inquiétante que la faiblesse des jambes seulement, elle-même moins inquiétante que la faiblesse d'une seule jambe, par exemple. Un flou visuel sur un seul œil est plus sérieux qu'un flou visuel sur l'ensemble du champ visuel.

Scanners et IRM

La survenue de malaises, la plupart du temps, ne correspond à aucune maladie grave, mais suppose que l'on soit parfaitement tranquille sur le plan du cerveau.

L'imagerie cérébrale se partage surtout entre scanner et IRM. L'IRM, même s'il est réputé plus performant, et qu'il n'expose pas aux rayons X (mais à un fort champ magnétique tout de même) est difficile à vivre pour les gens anxieux et claustrophobes, car le patient est obligé de rester environ dix minutes la tête la première au fond d'un tunnel relativement étroit.

Le psy

Si à ce stade rien n'a été trouvé, le côté psy doit être envisagé avec ses différentes possibilités : Relaxation, hypnose, sophrologie, psychiatrie, mais éviter les médicaments dans la mesure où les effets secondaires peuvent aggraver le problème d'équilibre.

On ne compte plus les patients qui souffraient de malaises inexplicables et qu'on avait mis sous antidépresseurs, psychothérapie et qui, au vu d'une approche un peu plus poussée, ont trouvé la solution en corrigeant leur thyroïde, leurs intolérances alimentaires, leur hypersensibilité chimique, etc. Coller l'étiquette psy un peu trop rapidement, par élimination, mais sans avoir beaucoup cherché, est regrettable.

Si les vertiges et malaises peuvent générer de l'anxiété, celle-ci n'est pas forcément à l'origine de ceux-ci. Il faut hiérarchiser les signes.

Les autres solutions

La médecine chinoise


Voir fin de document

Les ostéopathes

Ils interviennent sur certaines zones qui sont particulièrement sensibles en matière de malaises et de mal-être en tout genre.

Le diaphragme qui sépare le thorax et l'abdomen, s'insère derrière sur la colonne vertébrale et devant sur les côtes et le sternum. Son blocage est fréquent et a d'énormes conséquences.

Le plexus solaire, centre de tri émotionnel, a une relation aux émotions très importante.



le foie, grande usine chimique du corps dont le travail de nettoyage de notre organisme est essentiel.

Libérer la base du crane permet de libérer des tensions, mais c'est aussi l'endroit ou sortent nos douze paires de nerfs craniens et parmi eux, celle du nerf pneumogastrique qui entraîne des malaises vagues.

Citons encore l'homéopathie a condition que ce soit un vrai homéopathe.

LES MEDICAMENTS

Les antifatigue et vitamines

C'est souvent inefficaces, car ils sont souvent prescrits à défaut ou sans réelle compétence.

Les antivertigineux

Parfaitement efficace et assez bien tolérés, dès lors qu'ils sont de véritables vertiges dans lesquels l'oreille interne est impliquée et apporte un confort sans égal. Ils doivent être prescrits par un médecin.

Les anxiolytiques

Efficaces contre l'angoisse, ils semblent mal adaptés aux symptômes multiples des malaises, mais ils cumulent beaucoup d'inconvénients : accoutumance, baisse de tension qui provoquent des chutes, effets secondaires.

Les antidépresseurs

Ce sont des psychostimulants qui visent à réveiller le cerveau. Leur efficacité (parfois) dans les malaises ne signifie pas que l'on soit déprimé, mais agit par la stimulation du cerveau. Ils sont indiqués dans les malaises associés aux crises d'angoisse, mais il faut limiter leur durée dans le temps.

Les anti-inflammatoires

Parfois utilisés dans les faux vertiges avec arthrose cervicale. Attention aux effets secondaires.

Les médicaments des maladies endocriniennes

Ceux qui soignent la thyroïde ou l'insuffisance des surrénales ont une grande efficacité. Dans ce cas le malaise n'est que la partie visible d'une maladie plus globale dont le traitement est incontournable.

La phytothérapie

Sujet spécifique à traiter à part : voir spécialiste

La nutrithérapie

Elle se compose des oligoéléments et des vitamines : voir spécialiste

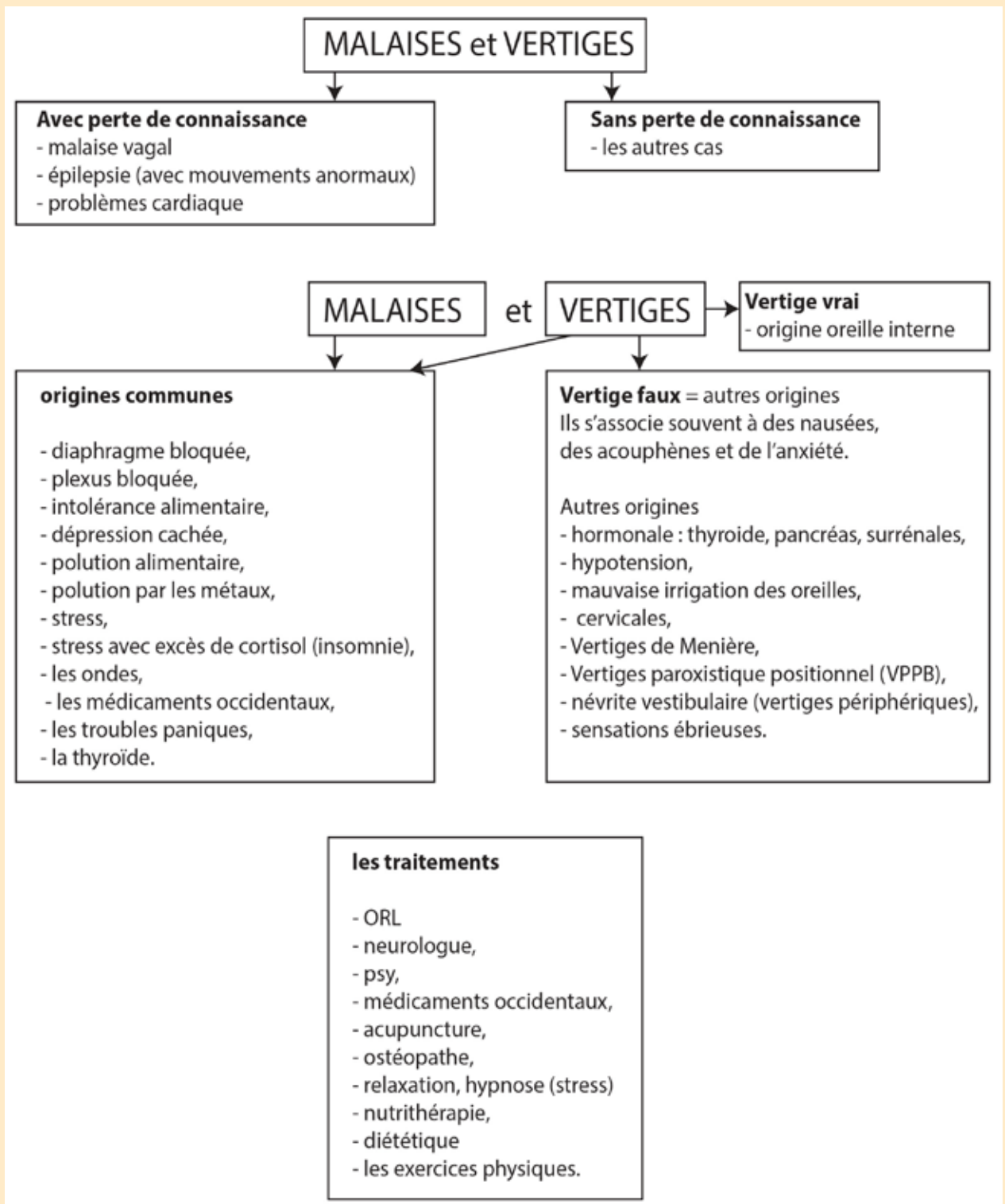
La diététique

Vaste sujet : citons parmi les perturbateurs, les pesticides, les acides gras trans, l'excès de sel, le sucre sous toutes ses formes, le café le thé et l'alcool en excès : voir spécialiste.

L'exercice

Le manque de mouvement comme l'excès peu conduire à des situations de blocage et d'épuisement.

Résumé

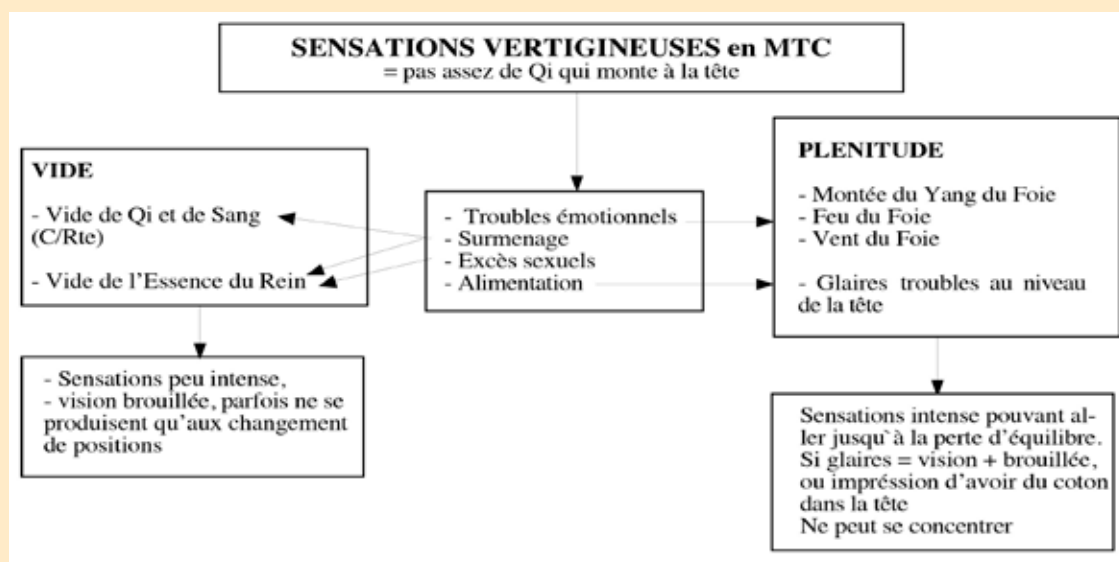
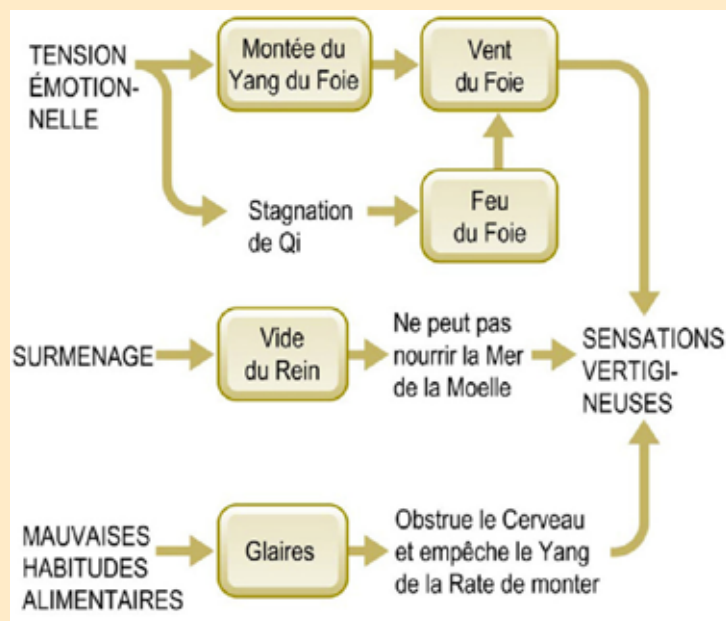


SENSATIONS VERTIGINEUSES OU VERTIGES EN MEDECINE CHINOISE (Xuan Yun)

L'abord de la médecine chinoise dans le traitement d'une pathologie passe d'abord par le recueillement des signes symptomatiques du patient afin d'établir un ou des tableaux de déséquilibre énergétique du patient. Chacun a ses vertiges. Evidemment, l'investigation et les examens de médecine occidentale peuvent aider à clarifier le tableau pathologique.

Le langage de la médecine chinoise étant « chinois », seul les « praticiens ou initiés » pourraient comprendre des termes médicaux chinois, ce qui n'est pas l'objectif de ce document.

La recherche des causes amène à des « syndromes » comme dans l'exemple ci-dessous. Pour en savoir plus, consultez un praticien de médecine chinoise qui pourra vous proposer éventuellement des solutions.



Attention, ce livre pourrait bien changer votre vie et votre santé.

Avez-vous remarqué qu'un tabouret qui repose sur trois pieds n'est jamais bancal ?

Votre santé repose aussi sur trois pieds : le physique, le mental et le carburant alimentaire fournissant l'énergie qui fait fonctionner votre organisme.

Ce livre s'articule autour de trois parties.

- La première vous permet de découvrir les fondements de la médecine chinoise de façon ludique et pratique, puisque vous pourrez vous évaluer régulièrement sur le plan énergétique tout au long de ces chapitres.
- La deuxième est consacrée aux diététiques chinoise et occidentale, qui sont complémentaires, même si leurs praticiens ne sont pas toujours d'accord. L'alimentation est responsable de la qualité de votre énergie mais elle est aussi la source de la plupart des pathologies.
- La troisième est consacrée à la partie philosophique, psychique et comportementale. C'est celle qui vous permettra de comprendre vos comportements et de les changer le cas échéant. Un conducteur doit toujours savoir vers quelle destination aller pour guider son véhicule. Il en est de même pour votre vie. Nous passons donc en revue dans cette dernière partie ce qui guide votre vie de façon consciente et inconsciente.

Cet ouvrage pratique sur la santé est organisé de façon pragmatique, parfois humoristique, mais avec des propositions concrètes qui ont fait leurs preuves. Il montre que la médecine traditionnelle chinoise est une médecine incontournable dont les observations sont régulièrement confirmées par les dernières découvertes scientifiques, comme l'épigénétique.

www.editions-feytaud.com

