

<https://www.ameSSI.org/l-anxiete-et-les-crisis-de-panique>



# L'anxiété et les crises de panique

- SANTE-MEDECINES-BIEN-ETRE

- SANTE MENTALE-PSY

-



Date de mise en ligne : mercredi 3 février 2016

---

Copyright © AMESSI.Org® Alternatives Médecines Évolutives Santé et

Sciences Innovantes ® - Tous droits réservés

---

**De nombreuses personnes souffrent de crises de panique, d'angoisse, d'hyperventilation ou d'anxiété... ces attaques arrivent en général sans raison apparente et soudainement. Elles se manifestent par une respiration difficile et saccadée, des palpitations, une sensation d'étouffement, des sueurs...**

## Sommaire

- [Savez-vous pourquoi ces crises surviennent ?](#)
- [Si vous avez une carence en fer ou en vitamine B, favorisez la consommation de ces aliments :](#)
- [Qu'est-ce que l'anxiété ?](#)
- [Généralités](#)
- [Classification](#)
- [Liste \(non exhaustive\) des anxiétés d'origine organique :](#)
- [La maladie d'Alzheimer.](#)
- [Au cours de ce dérèglement neurovégétatif survient les symptômes suivants :](#)
- [Attaque de panique \(définition\)](#)
- [Palpitations](#)
- [Les symptômes de méthémoglobinémie sont :](#)

## Table des matières

- [Savez-vous pourquoi ces crises surviennent ?](#)
- [Si vous avez une carence en fer ou en vitamine B, favorisez la consommation de ces aliments :](#)
- [Qu'est-ce que l'anxiété ?](#)
- [Généralités](#)
- [Classification](#)
- [Liste \(non exhaustive\) des anxiétés d'origine organique :](#)
- [La maladie d'Alzheimer.](#)
- [Au cours de ce dérèglement neurovégétatif survient les symptômes suivants :](#)
- [Attaque de panique \(définition\)](#)
- [Palpitations](#)
- [Les symptômes de méthémoglobinémie sont :](#)

>



# Savez-vous pourquoi ces crises surviennent ?

Des études montrent que les attaques de panique et d'anxiété peuvent être liées à une carence en vitamine B et en fer.

Les crises de panique et l'anxiété peuvent être les effets secondaires d'une carence en éléments nutritifs. Durant une étude scientifique, des chercheurs ont identifié, en effet, un manque de vitamine B6 et de fer chez 21 participants qui faisaient des crises de panique ou d'hyperventilation.

Cette étude a évalué les niveaux de nutriments dans un groupe de participants avec des degrés d'anxiété, des fréquences de panique et des crises d'hyperventilation. Un groupe témoin a été examiné et les niveaux de nutriments des participants ont été comparés à ceux du groupe principal.

Les chercheurs ont relevé que les niveaux de vitamine B6 et de fer étaient très faibles chez les personnes souffrant d'anxiété et d'hyperventilation.

Les résultats indiquent que si on a des niveaux élevés de vitamine B6 et de fer on risque moins d'avoir une attaque de panique et d'hyperventilation. « Un stress chronique, une mauvaise alimentation et certaines conditions médicales peuvent détruire les nutriments essentiels présents dans l'organisme », explique une source au sujet de l'importance de la vitamine B.

Les symptômes d'une carence en vitamine B se manifestent par l'anxiété, l'agitation, la fatigue, l'irritabilité et l'instabilité émotionnelle. Il s'est avéré que les gens qui souffrent d'agoraphobie peuvent avoir une carence en certaines vitamines du complexe B.

Si on souhaite nourrir le corps et l'alimenter avec des vitamines B, il faut simplement suivre une alimentation variée et équilibrée. « Les vitamines sont constituées de plusieurs composants différents (enzymes, coenzymes et cofacteurs) qui doivent travailler ensemble pour produire leurs effets biologiques » explique Dr Ben Kim, chiropraticien et acupuncteur. « Les vitamines qui sont vendues dans les pharmacies et les magasins sont des vitamines synthétiques, qui ne représentent qu'une parcelle des vitamines qui se produisent naturellement dans les aliments isolés ».

## Si vous avez une carence en fer ou en vitamine B, favorisez la consommation de ces aliments :

Aliments riches en fer :

- La viande rouge
- Le poisson
- Les lentilles, pois chiches, haricots rouges
- Les épices (cumin, gingembre, cannelle ...)
- Le chocolat noir.

Aliments riches en vitamine B :

- Le jaune d'oeuf

Le fromage et les yaourts  
Les fruits secs (noix, pistaches, amandes...)  
Les fruits (avocat, orange, mangue, fraise...)  
Les légumes (pommes de terre, épinards, choux de Bruxelles...).

Source : Santé+ Magazine

# Qu'est-ce que l'anxiété ?

## Généralités

L'anxiété est quelquefois confondue avec l'angoisse. L'angoisse se définit plus spécifiquement par un sentiment d'appréhension et de profonde inquiétude. Alors que l'anxiété est plus une crainte à propos de quelque chose d'irréel. Plus précisément c'est une impression d'appréhension, de grande inquiétude s'accompagnant d'un sentiment d'anxiété et de symptômes physiques.

## Classification

Il faut nécessairement différencier les anxiétés d'origine psychologique nécessitant un traitement ou plutôt une prise en charge psychothérapeutique, des anxiétés organiques liées à une lésion de l'organisme quelle qu'elle soit et nécessitant une prise en charge médicale

Cela n'empêche pas que le patient soit également pris en charge sur le plan psychothérapeutique.

## Liste (non exhaustive) des anxiétés d'origine organique :

### La maladie d'Alzheimer.

chez les personnes âgées, en plus des autres symptômes, l'anxiété fait partie du tableau clinique de cette pathologie. L'anxiété paroxystique pure de Brissaud, étudiée en 1890. Il s'agit d'une angoisse essentielle attribuée à une perturbation passagère de la vascularisation (irrigation sanguine) du bulbe rachidien (partie de la moelle épinière située au dessus du cerveau).

Cette affection à une recrudescence nocturne et s'accompagne de sueurs froides, de tremblements, de pâleur. Elle est quelquefois confondue avec l'angor (angine de poitrine) et plus rarement avec l'asthme. L'anxiété vestibulaire correspond à une autre sorte d'anxiété survenant chez les patients présentant une altération du vestibule (organe de l'oreille interne).

La vagotonie d'Eppinger et Hess (en anglais vagotonia) appelée également parasympathicotomie correspond à une anomalie se caractérisant par une sensibilité particulière du système nerveux autonome (automatique) sous le contrôle du nerf vague.

# Au cours de ce dérèglement neurovégétatif survient les symptômes suivants :

- Une bradycardie
- Une tendance syncope
- Une anxiété
- Un myosis (agrandissement du diamètre de la pupille)
- Un élargissement de la fente palpébrale (espace situé entre les deux paupières)
- Une transpiration plus importante touchant essentiellement les extrémités
- Un excès de sécrétion de salive
- Une constipation parfois
- Une acidité plus importante au niveau de l'estomac (hyperchlorhydrie)
- Des spasmes
- La survenue de diarrhée
- Un dérèglement de l'appareil respiratoire à type de dyspnée (essoufflement entre autres)

## À LIRE AUSSI

- Évaluation de l'anxiété par le test d'anxiété de Hamilton
- Coping (définition en psychologie)
- Anxiété paroxystique pure de Brissaud

## Attaque de panique (définition)

## Palpitations

Le syndrome amotivationnel de Henri Lôo et Pierre Deniker étudié en 1979 correspond à une association de symptômes comprenant une anxiété, une irritabilité, des troubles de l'humeur à type d'indifférence affective, une diminution de la baisse des capacités intellectuelles et une dépression plus ou moins importante. Ce type de pathologie s'observe essentiellement chez les toxicomanes chroniques utilisant des opiacés et le cannabis.

Le coma azotémique (en anglais uraemic coma) correspond à la phase finale de l'insuffisance de fonctionnement de la filtration rénale et réalise un coma vigile. Durant cette pathologie les patients souffrent de douleurs diffuses, de chute de la température (hypothermie), de myosis (agrandissement du calibre des pupilles) de difficultés respiratoires de type Cheyne-Stokes, de vomissements, de diarrhée, d'une augmentation de l'urée dans le sang et d'anxiété.

Le coma vigile (terme issu du latin vigil : éveillé, en anglais light coma) appelé également coma réactif, coma stade 1 est un coma moins profond que le coma carus, s'accompagnant de phases de délire au cours desquelles le patient est agité, s'exprime en dormant mais ouvre les yeux en cas de stimulation.

La dysphorie est un état se caractérisant par une instabilité de l'humeur accompagnée d'anxiété, parfois de malaise et même de réactions coléreuses (caractère atrabilaire). La dysthymia (terme issu du grec dus : difficulté et thumos : âme), en anglais dysthymia, correspond à un regroupement de symptômes traduisant des perturbations de l'humeur à type d'anxiété, de dépression, d'excitation parfois.

L'hyperémotivité (en anglais hyperemotivity) correspond à la manière qu'on certains individus à réagir excessivement et de façon inadaptée aux impressions qu'ils perçoivent.

L'hyperémotivité est source d'obsessions, d'anxiété et d'hypochondrie (impression de présenter toutes les maladies à type de préoccupation obsessionnelle) La méthémoglobine est un pigment de coloration brune issu de

l'hémoglobine, qui est elle-même un pigment de coloration rouge contenu dans les hématies (globules rouges) et permettant de transporter l'oxygène des alvéoles pulmonaires vers les tissus.

On parle de méthémoglobinémie quand les globules rouges contiennent des quantités anormalement élevées de méthémoglobine.

# Les symptômes de méthémoglobinémie sont :

asphyxie par insuffisance d'apport en oxygène vers les organes et les tissus, se traduisant par une cyanose intense de la peau et des muqueuses (couche de cellules recouvrant l'intérieur des organes creux) c'est-à-dire par une coloration bleue-violette. Une anxiété, une dyspnée (difficulté à respirer) le plus souvent modéré. Le syndrome de Münzer-Rosenthal, (en anglais Münzer-Rosenthal syndrome) correspond à un ensemble de symptômes se caractérisant par la présence d'hallucinations, de catalepsie et d'anxiété.

La catalepsie est un état physique transitoire, caractérisé par une rigidité des muscles du visage, du tronc, des membres qui restent figés dans leur attitude d'origine.

La polioencéphalite (en anglais polioencephalitis) correspond à l'inflammation de la substance grise contenue dans l'encéphale c'est-à-dire le cortex (substance grise située en périphérie du cerveau) et les noyaux gris centraux (îlots de substance grise noyée dans la substance blanche). La polioencéphalite est une maladie infectieuse due à un virus (neurotrope : attirée par le système nerveux) de la poliomyélite, de la diphtérie, de la scarlatine. Parfois elle est le résultat d'une intoxication par le plomb, l'alcool ou d'autres toxiques. On distingue la polioencéphalite chronique associant une paralysie évoluant lentement due à la syphilis ou un virus neurotrope, la polioencéphalite inférieure aiguë de Leiden et la polioencéphalite inférieure chronique. Le poumon de choc, correspondant à une insuffisance de fonctionnement de l'appareil respiratoire le plus souvent d'origine infectieuse et survenant de façon aiguë au cours ou au décours d'un choc hypovolémique (diminution de la quantité de sang circulant), s'accompagne en plus des autres symptômes, d'une anxiété. La crise temporale ou épilepsie temporale correspond une variété de crises d'épilepsie à type d'absence provoquée par une tumeur, une cicatrice, une lésion de la partie temporale du cerveau. Cette pathologie neurologique commence par une hallucination et des perturbations végétatives (perturbation du système nerveux autonome). Elle se caractérise, en dehors de la présence de troubles psychiques spéciaux comme une altération de la mémoire, une dissolution de la conscience ou un état de rêve, d'une anxiété associée à des mouvements très coordonnés. Pour certaines équipes médicales en neurologie, ce type de crise d'épilepsie porte également le nom de crises psychomotrices.

Le syndrome prémenstruel, qui s'observe seulement chez certaines femmes pendant la période qui précède les règles, se caractérise par une prise de poids, d'autres symptômes (douleurs des seins, maux de tête, troubles du comportement) et une anxiété. La thyrotoxicose de Kocher (en anglais thyrotoxicosis) appelée également thyrotoxicose, correspond à un ensemble de symptômes dû à un excès d'hormones thyroïdiennes dans l'organisme. Elle entraîne des tremblements fins des extrémités, une nervosité, une émotivité et une anxiété très importante associée à une intolérance à la chaleur s'accompagnant d'un excès de sueur, de troubles digestifs, d'agitation, d'amaigrissement alors que l'appétit est conservé.

D'autre part les patients observent l'entourage avec une fixité du regard. À l'examen, ils présentent une accélération du rythme cardiaque, un trouble du rythme cardiaque, un goitre (augmentation du volume de la gorge). Cette pathologie s'observe au cours de la maladie de Basedow, de l'adénome toxique du corps thyroïde et du goitre multinodulaire toxique. La thyrotoxicose est quelquefois le résultat d'une absorption trop importante d'hormones thyroïdiennes et plus rarement d'une tumeur de l'hypophyse qui sécrète l'hormone thyrotrope (hormone donnant l'ordre à la glande thyroïde de fabriquer des hormones thyroïdiennes).

source : vulgaris-medical