

SOMMAIRE

REMERCIEMENTS ET DÉDICACE DE RONALD MARY	4
AVANT-PROPOS DE JEAN-MARC BUGNICOURT	11
INTRODUCTION DE RONALD MARY	17
PARTIE I	
CONNAÎTRE LA MALADIE DE WILLIS-EKBOM, OU « SYNDROME DES JAMBES SANS REPOS »	
CHAPITRE 1 – LA MALADIE DE WILLIS-EKBOM, OU « SYNDROME DES JAMBES SANS REPOS »	27
Pour les autorités médicales.....	31
Sur un plan purement clinique.....	33
CHAPITRE 2 – COURTE HISTOIRE D'UN SYNDROME BIEN ÉTRANGE.....	43
CHAPITRE 3 – LES PRINCIPAUX MÉDICAMENTS ET TRAITEMENTS MÉDICAUX	51
CHAPITRE 4 – TROIS ADVERSAIRES MAJEURS DU MALADE : L'INFLAMMATION, LE MANQUE DE SOMMEIL ET LE STRESS.....	65
Lutter contre la douleur et l'inflammation.....	66
Les insomnies et les troubles du sommeil.....	70
Le stress.....	70

PARTIE II

APAIER NATURELLEMENT LES SYMPTÔMES DE LA MALADIE DE WILLIS-EKBOM, OU « SYNDROME DES JAMBES SANS REPOS »

CHAPITRE 1 – COMMENÇONS PAR LE COMMENCEMENT : LA NATUROPATHIE	87
CHAPITRE 2 – L’ALIMENTATION	103
Pourquoi mieux nourrir notre cerveau... entérique ?.....	106
Deux méthodes alimentaires pour accompagner la MWE (le SJSR)	110
La méthode classique, de nouvelles habitudes	111
Pour éliminer les toxines, mangez mieux !	112
L’alimentation dopaminée.....	116
Des comportements de bon sens	117
Tenez compte d’un bon conseil	117
Quelques aliments « dopaminés » et « dopaminants » à privilégier	118
Accentuez vos apports en oméga-3 (pour protéger les neurones qui produisent la dopamine).....	119
En complément au programme « bien nourrir le cerveau ».....	119
Les huiles végétales	119
Les herbes aromatiques à vertus médicinales.....	123
Les épices bio	123
Les graines germées.....	124
La levure de bière (<i>Saccharomyces cerevisiae</i>).....	125
Le miel bio	125
Les algues	126
Les compléments alimentaires.....	134
Les acides aminés	139
Phénylalanine	140
Sérotonine	140

S-adénosyl-L-méthionine, ou SAMe	141
Taurine	142
Tryptophane	143
Tyrosine	144
Les acides gras	144
Les oligo-éléments et les sels minéraux	145
Les principaux oligo-éléments antistress et propices à un bon sommeil	146
Le fer	146
Les sels minéraux antistress et propices à un bon sommeil	148
Les probiotiques	148
Les vitamines	151
Les 13 vitamines essentielles	153
Les vitamines qui pourraient nous être utiles lors d'une MWE (d'un SJSR)	154
Les principales vitamines du sommeil	155
CHAPITRE 3 – LES PLANTES MÉDICINALES : LA PHYTOTHÉRAPIE, LES HUILES ESSENTIELLES, LA GEMMOTHÉRAPIE, ETC.	157
Les huiles essentielles	157
Diffusion atmosphérique	161
Bain	162
Olfaction	162
La gemmothérapie – bourgeons, jeunes pousses et radicelles	164
L'homéopathie	173
<i>Arsenicum album</i>	177
<i>Causticum</i>	177
<i>Kalium carbonicum</i>	177
<i>Lycopodium</i>	178
<i>Magnesia carbonica</i>	178
<i>Phosphorus</i>	179
<i>Rhus toxicodendron</i>	179

<i>Sepia</i>	179
<i>Tarentula hispanica, ou hispana</i>	180
<i>Zincum metalicum</i>	180
<i>Sels de Schüssler</i>	181
Les 12 sels minéraux de base.....	183
La phytothérapie et les plantes médicinales.....	185
Quelques plantes apaisantes, calmantes, sédatives.....	192
Aubépine	192
Bacopa	192
Camomille allemande, ou camomille matricaire	193
<i>Eschscholtzia</i>	193
Houblon.....	196
Hydrocotyle	196
Lavande	197
Mélisse.....	198
Millepertuis	199
Passiflore.....	203
Valériane	204
Le cannabidiol, ou CBD	207
Sous quelle forme consommer le CBD ?.....	211
CHAPITRE 4 – PSYCHÉ ET SOMA, LA DÉTENTE DU CORPS PAR L’ESPRIT	215
La méditation	216
Méditation et neurosciences	218
Le but est simple	219
Plusieurs formes de méditation	221
La sophrologie	223
La musique	228
Le yoga.....	230
Le yoga du rire	232

CONCLUSION.....	235
Vous vivez avec une personne atteinte de la MWE (du SJSR) ?	236
BIBLIOGRAPHIE	239
DOCUMENTS MÉDICAUX	242
QUELQUES PUBLICATIONS DES AUTEURS ET COAUTEURS.....	245
LES RESSOURCES ET LES ADRESSES UTILES	251
SJSR-syndrome des jambes sans repos, comment vivre avec au quotidien.....	258
SJSR – connaître la maladie de Willis-Ekbom	259
Vivre sans repos, SJSR, maladie de Willis-Ekbom	259
ANNEXE 1	
TESTEZ LA SÉVÉRITÉ DE VOTRE ATTEINTE PAR LA MALADIE.....	261

CHAPITRE 4

TROIS ADVERSAIRES MAJEURS DU MALADE : L'INFLAMMATION, LE MANQUE DE SOMMEIL ET LE STRESS

Avant d'aborder les solutions naturelles pour prendre globalement soin de notre organisme et apaiser les symptômes de la maladie de Willis-Ekbom (MWE), ou « syndrome des jambes sans repos » (SJSR), je vous propose de nous arrêter durant quelques pages sur trois adversaires majeurs auxquels nous nous confrontons quasi quotidiennement, et qui sont des accélérateurs de nos différents inconforts et malaises : la douleur et l'inflammation ; les perturbations du sommeil, qui affectent l'ensemble de notre corps et de nos fonctions vitales ; et le stress, qui accentue et aggrave l'ensemble de nos symptômes. Une fois ces trois-là (à peu près) réglés, la vie paraît enfin un peu plus vivable au quotidien. Explications et solutions naturelles...

Avertissement

Je me suis attaché ici à expliquer les trois symptômes majeurs de la MWE (du SJSR), et leurs solutions naturelles ciblées. Toutefois, on retrouvera tout ou partie de ces informations dans la suite du livre, dans les chapitres qui détaillent lesdites solutions d'un point de vue plus général. J'ai choisi d'assumer cette forme de répétition afin que le lecteur qui commence sa lecture par ces pages-ci ait quand même les informations nécessaires à la bonne compréhension.

Lutter contre la douleur et l'inflammation

Une étude relève que « l'étiologie [la cause de la maladie] du SJSR reste indéterminée. La présente étude montre que l'inflammation systémique peut jouer un rôle dans le syndrome des jambes sans repos. Cependant, le SJSR pourrait également être associé à des maladies inflammatoires systémiques⁴⁷ ».

Une autre étude rapporte que « la douleur est une réponse multidimensionnelle impliquant plusieurs niveaux d'expression, allant du somatosensoriel à l'émotionnel. Les

47. C Varim, BA Acar, MS Uyanik, et al., « Association between the neutrophil-to-lymphocyte ratio, a new marker of systemic inflammation, and restless legs syndrome », *Singapore Med J.*, n° 57, septembre 2016, pages 514-516.

À consulter sur : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27662970/>



PARTIE II

APAISER NATURELLEMENT LES SYMPTÔMES DE LA MALADIE DE WILLIS-EKBOM, OU « SYNDROME DES JAMBES SANS REPOS »



fièvre, un rhume, une toux, ou une baisse de vitalité... Ce peut être gênant, mais cela reste passager. Il est essentiel de rester au contact de votre médecin ou de votre naturopathe, qui envisagera peut-être une seconde purge pour accélérer la crise d'élimination (si la vitalité est bonne), ou qui vous donnera d'autres conseils pour accompagner les symptômes. Si l'on veut rétablir le terrain, éliminer un maximum de déchets, la purge est essentielle et très efficace.

Ma prise en charge des symptômes du SJSR par la naturopathie

- Une plante adaptogène, comme le reishi en mycothérapie ou l'ashwagandha en phytothérapie (voir page 167 ou encore le chapitre 3 – Les plantes médicinales).
- Une complémentation quotidienne en vitamines et minéraux (surtout zinc, sélénium, vitamine D et vitamine C).
- Des huiles essentielles, afin d'agir sur les différents plans (physique, psychique) : lavande, ylang-ylang – en synergie, en application cutanée et en olfaction.
- Une thérapie alternative (sophrologie, soins énergétiques, méditation, yoga...), afin d'apprendre à « lever le pied » et de permettre au corps d'intégrer l'idée qu'il peut se mettre au repos en toute sécurité.
- Boire une eau de qualité, dynamisée. Nous n'en parlons que peu souvent, mais la qualité de l'eau

que nous buvons est essentielle pour préserver notre capital santé. Il ne faut pas oublier que notre corps est composé à 70 % minimum de ces molécules, il est donc important de s'en préoccuper un peu. Les travaux de Masaru Emoto* ont permis de comprendre l'impact de l'environnement et des intentions sur la molécule d'eau ; les intentions positives rendant sa forme majestueuse, harmonieuse, alors que les intentions négatives la rendent informe. L'eau, lors de son passage dans les canalisations, en traversant les immeubles, les terrains, les sous-sols se charge de toutes les énergies négatives. Si vous optez pour l'eau du robinet comme boisson quotidienne, vous pouvez la redynamiser en posant sous la carafe une fleur de vie (forme géométrique sacrée), ou en exposant la carafe aux rayons du soleil. Pour que le goût soit plus agréable et neutre, laissez-la reposer en carafe pendant au moins une heure, afin que le goût du chlore disparaisse. Il existe de nos jours des filtres, des osmoseurs permettant de débarrasser l'eau des débris et métaux lourds tels que le chlore et le plomb. Si vous optez pour l'eau en bouteille, ne buvez les eaux minérales qu'en cure de quelques jours, après des efforts importants ou lors de carences particulières, car la teneur élevée de certains minéraux en fait des eaux dites « médicinales » qui peuvent, à long terme, avoir un effet néfaste pour la santé des reins. Ces derniers sont déjà hypersollicités chez

la plupart des personnes, à cause d'un pH plasmatique trop acide ; l'eau minérale va encore solliciter les reins et les fatiguer prématûrément.

* Masaru Emoto, né au Japon en 1943, est décédé le 17 octobre 2014. Son nom restera toujours associé aux magnifiques photographies de cristaux qui ont fait le tour du monde. Il est le premier à avoir mis en évidence l'incidence d'éléments extérieurs sur la structure cristalline de l'eau après congélation. En poursuivant ses recherches, il a fait une découverte extraordinaire : les cristaux étaient de deux types différents, en fonction de l'exposition de l'eau soit à des vibrations positives, soit à des vibrations négatives.

Marianne Bugnicourt