



## Fiche : Élève **SPASMOPHILE**

*eps.ac-versailles.fr*

<b>Définition succincte de la pathologie</b>	Hyperexcitabilité neuromusculaire liée en partie à un manque de magnésium.  Prédisposition chez les sujets anxieux et angoissés  Plus fréquente chez la jeune fille.
<b>Les symptômes : Comment repérer le début des crises ?</b>	Crises de tétanie se caractérisant par des fourmillements des mains, des pieds, de la face, des contractions musculaires spasmodiques, une raideur des doigts (surtout les 3 premiers) et une respiration très rapide.
<b>Les précautions à prendre</b>	Aucune
<b>Les premiers secours</b>	Toujours allonger le sujet dans le calme le plus complet, éviter les attroupements, le rassurer, lui demander de ralentir son rythme respiratoire quand la respiration s'accélère, placer un sac plastique ou simplement un linge devant la bouche et le nez
<b>Ce qui est à PROSCRIRE TOTALEMENT en EPS</b>	Il n'y a pas de réelle contre-indication mais il est préférable d'éviter la plongée, le vol à voile, le parapente.
<b>Ce que l'on peut PROPOSER en EPS</b>	Tous les sports sont possibles en évitant de conseiller la plongée, le vol à voile, le parapente.