

Ne plus trembler face

Alors qu'il apparaît généralement comme un symptôme banal et provisoire, le tremblement peut ne plus vouloir s'arrêter. En plus de la fatigue et des situations handicapantes qu'il engendre, il est souvent interprété, à tort, comme un signe de faiblesse, de nervosité, voire d'addiction, et isole les malades. Les traitements actuels permettant, au mieux, de l'atténuer, les personnes atteintes se retrouvent le plus souvent contraintes d'apprendre à limiter son impact.

« **U**n tremblement est une oscillation rythmique, involontaire, d'un segment de membre autour de sa position d'équilibre », explique le Dr David Grabli⁽¹⁾, neurologue, spécialiste des mouvements anormaux. Ce mouvement, naturellement présent chez tout individu (*lire encadré ci-contre*), peut être provoqué par un dysfonctionnement au niveau cérébral. N'importe quelle partie du corps peut alors être touchée, de façon plus ou moins symétrique.

Les spécialistes distinguent plusieurs types de tremblements en fonction des circonstances dans lesquelles ils se manifestent. Le tremblement de repos apparaît lorsque les muscles sont décontractés (bras ou jambes pendantes, par exemple). Il est typique de la maladie de Parkinson, présent chez deux tiers des personnes atteintes. Le tremblement d'action survient, au contraire, lorsque les muscles sont sollicités, que ce soit pour maintenir une posture ou effectuer un mouvement. Il s'accompagne parfois d'un tremblement d'intention qui

augmente son amplitude lors de gestes dirigés vers une cible précise. Le tremblement d'action constitue le principal symptôme du tremblement essentiel. Il peut aussi accompagner les dystonies⁽²⁾ et toute pathologie ou lésion touchant le cervelet, le thalamus ou le tronc cérébral (sclérose en plaques, accident

vasculaire cérébral, traumatisme crânien, tumeur, infection...).

DES RÉPERCUSSIONS PHYSIQUES ET PSYCHOLOGIQUES

Le Dr Grabli commente : « Le tremblement de repos est rarement la première source de handicap fonctionnel dans la maladie de

Bien que naturellement présent chez tout individu, le tremblement peut être provoqué par un dysfonctionnement au niveau cérébral et toucher n'importe quelle partie du corps. Les tremblements d'action qui surviennent lorsque les muscles sont sollicités, et surtout d'intention sont particulièrement invalidants



aux tremblements

Parkinson. Alors que les tremblements d'action, et surtout d'intention, peuvent être particulièrement invalidants. Certains patients se trouvent ainsi dans l'impossibilité d'utiliser leurs bras. » Sans aller jusqu'à de tels extrêmes, tous les gestes qui demandent une certaine dex-

térité peuvent être impactés, en particulier, en situation de stress. Atteinte d'un tremblement essentiel apparu dès l'enfance, Stéphanie, 36 ans, se souvient : « Petite, ma hantise était de passer au tableau. Et pendant mes études de secrétariat, j'avais des notes catastrophiques aux épreuves de dactylographie ! » Le tremblement essentiel débute souvent au niveau des mains. Avec le temps, il a tendance à s'amplifier et gagner le reste du corps.

France, 66 ans, souffre d'un torticolis spasmodique qui, chez elle, s'est d'abord manifesté par un tremblement latéral de la tête : « À présent, les oscillations se répercutent sur tout le côté droit. J'ai des difficultés de préhension, des problèmes aux mâchoires, un manque d'équilibre et une diplopie (vision double, NDLR) car mon cerveau ne parvient plus à reconstituer les images. »

Le tremblement fatigue, la moindre activité demandant davantage de temps et de concentration. Souvent, son ressenti et le regard d'autrui sont aussi mal vécus. « J'ai toujours tremblé mais c'est une moquerie, enfant,

Quand le tremblement n'est pas d'origine neurologique

Tout individu présente un tremblement dit physiologique, quasi imperceptible, qui peut augmenter sous l'action du stress, de la fatigue ou du froid.

La consommation, et parfois le sevrage, de substances excitantes (café, thé...), toxiques (nicotine, alcool, drogue...) et de certains médicaments (bêtamimétiques, corticoïdes, neuroleptiques, certains antidépresseurs, antiépileptiques et antidouleur...) peut majorer le tremblement physiologique. Des maladies non neurologiques (hypothyroïdie, troubles rénaux ou surrénaliens...) sont également connues pour provoquer un tremblement le plus souvent réversible.

qui m'en a fait prendre conscience, raconte Georges⁽³⁾, 60 ans, atteint de tremblement essentiel. *Du jour au lendemain, je suis devenu un trembleur.* » Le tremblement est d'abord interprété comme un signe de faiblesse, de nervosité, voire d'addiction. Lorsque sa cause n'est pas claire, les médecins eux-mêmes pensent rarement à un trouble neurologique. Une incompréhension qui amplifie les risques d'isolement, d'anxiété et de dépression.

DES TRAITEMENTS SOUVENT DÉCEVANTS

Outre le fait qu'il sonne alors comme une libération, le diagnostic, établi par un neurologue, permet aux personnes victimes de tremblements d'être informées sur leur maladie et de bénéficier d'une prise en charge adaptée. Le tremblement parkinsonien s'améliore avec le traitement de

la maladie. Les autres tremblements, en revanche, n'ont pas de médicaments spécifiques. Les spécialistes commencent souvent par proposer des bêtabloquants. Ils se tournent ensuite vers les antiépileptiques, les anticonvulsivants et certains anxiolytiques. « Sans éliminer totalement le tremblement, les médicaments soulagent environ la moitié des patients, note le Dr Grabli. Ils se montrent cependant peu efficaces dans les formes sévères et présentent des effets indésirables importants. » Des injections de toxine botulique sont aussi utilisées, notamment pour les tremblements des épaules, de la tête et de la voix.

En cas de tremblement réellement invalidant, il est parfois nécessaire d'avoir recours à la stimulation cérébrale profonde par électrodes implantées qui a fait ses preuves dans le tremblement essentiel et la maladie de Parkinson. Lorsque l'anesthésie ou l'ouverture du crâne sont contre-indiquées, les régions cérébrales mises en cause sont détruites par radiochi- ➤

- (1) Équipe Mouvements anormaux - Département de neurologie du Groupe hospitalier Pitié-Salpêtrière (Paris).
- (2) Les dystonies sont des contractions musculaires involontaires prolongées. Elles désignent aussi un groupe de maladies auxquelles appartient le torticolis spasmodique.
- (3) Georges a publié son histoire *Une Vie avec les mains qui tremblent* aux Éditions l'Harmattan, sous le pseudonyme Greg Tomssoleil.
- (4) Le cerveau est stimulé par un courant magnétique qui traverse la boîte crânienne, la technique a été présentée dans le numéro 707 de *Faire face* de mai 2012, pages 26 et 27.

► rurgie. Des techniques de neurostimulation non invasives sont à l'étude comme la stimulation magnétique transcrânienne répétitive⁽⁴⁾, prometteuse mais lourde à mettre en œuvre, et la stimulation électrique transcrânienne par courant continu. Atteint de tremblement essentiel, Valentin, 21 ans, a presque tout essayé : « *Après avoir testé près d'une dizaine de médicaments, je pensais bénéficier de la stimulation cérébrale profonde cet été. Cependant, l'intervention a été annulée du fait de mon jeune âge. Aujourd'hui, je fais avec, le regard d'autrui ne m'a jamais vraiment gêné.* »

RELATIVISER ET TROUVER SES PROPRES ASTUCES

Le tremblement ne disparaissant jamais totalement, il est en effet primordial de prendre de la distance. Suite à un suivi psychologique, Georges a totalement changé de point de vue : « *J'ai compris que je passais avant le tremblement. Je peux parler en public ou transporter une carafe d'eau puis servir mes collègues... Il y a dix ans, cela m'aurait semblé aussi fou que de faire du trapèze en haut d'un chapiteau ! Je ne sais pas si mon tremblement a diminué mais je le maîtrise mieux.* » Pour limiter le tremblement, il semble également important de réserver du temps aux gestes délicats, puis de se concentrer sur la tâche à effectuer en repoussant les pensées parasites. La plupart du temps, il existe divers moyens d'arriver à ses fins : « *Mon tremblement affecte*

Se faire aider

> Aptes (Association des personnes concernées par le tremblement essentiel)

100, rue Boileau - 69006 Lyon

Aptes info service : 0970 407 536 (prix d'un appel local) - www.aptes.org

> Amadys (Association des malades atteints de dystonie)

4, rue Ternaux - 75011 Paris - Tél. : 0971 591 470 (prix d'un appel local)

www.amadys.fr

> Association France Parkinson

4, avenue du Colonel Bonnet - 75016 Paris - Tél. : 01 45 20 22 20

<http://www.franceparkinson.fr>

tant le côté droit, j'ai appris à utiliser ma main gauche, explique France. Je pourrais presque écrire avec ! » Pour boire sans renverser, Stéphanie utilise de grands verres qu'elle ne remplit pas totalement et porte à deux mains tandis que Georges est un inconditionnel de la paille qu'il n'hésite plus à demander « *même avec un demi dans les cafés* ». De façon générale, il est conseillé d'utiliser des objets épais et lourds. Certaines personnes portent en plus des bracelets lestés. Françoise est atteinte de tremblement orthostatique, une forme rare qui affecte ses jambes dès qu'elle reste debout et immobile : « *Après quelques secondes, tous mes muscles se tétanisent et je perds l'équilibre. Je ne me déplace plus sans un tabouret d'affût que je porte en bandoulière sur l'épaule. J'ai aussi fait aménager mon appartement, notamment*

ma cuisine avec de grands tiroirs coulissants et des plans de travail sur lesquels m'appuyer. »

Pour améliorer leur bien-être, physique et psychologique, les victimes de tremblement pratiquent souvent une activité physique ou de relaxation. Deux fois par semaine, France se rend à un cours de stretching postural suivi, le lendemain, d'une séance de kinésithérapie. « *Sur le moment, les douleurs et le tremblement sont plutôt réveillés par la fatigue. Mais à long terme, cela permet d'équilibrer le travail des différents muscles.* » ●

Texte Audrey Plessis
Photo DR

UN GUIDE PRATIQUE AU QUOTIDIEN

Aptes propose le guide *Quelles Aides pour le quotidien ? Mieux vivre avec le tremblement* qui détaille les aides techniques et démarches à effectuer pour faire reconnaître son handicap. Il est remis pour toute nouvelle adhésion (20 euros) ou contre l'envoi d'un chèque (11 euros) à l'ordre de l'association. Voir l'adresse dans l'encadré ci-dessus.

