

Français

Information pour les patients

Tremblement

Le tremblement est un mouvement rythmique d'une partie du corps. Il y a plus de 20 sortes de tremblements, mais le tremblement essentiel est le plus commun. Bien qu'il ait été nommé, par le passé, tremblement bénin, il est parfois loin d'être bénin. En effet il peut entraîner des situations embarrassantes et frustrantes, et provoquer des handicaps sévères. Les personnes atteintes d'un tremblement essentiel évitent souvent de se montrer en public ou de s'exprimer en face d'autres personnes. Même la signature d'un chèque dans un magasin ou à la banque peut être une épreuve. Heureusement, ce n'est pas toujours le cas et des traitements efficaces sont disponibles. Cependant, de nombreux spécialistes pensent que seul un faible pourcentage des personnes atteintes par un tremblement essentiel bénéficient d'une aide médicale.



Qu'est-ce que le Tremblement Essentiel?

Le tremblement essentiel est un mouvement anormal d'origine neurologique. Il est très commun mais complexe. Il est appelé essentiel parce qu'il n'a pas de cause connue. Il n'est pas lié à d'autres désordres neurologiques et il n'est pas non plus dû à des effets secondaires qui seraient liés à la prise de médicaments. Le tremblement essentiel concerne habituellement les mains, mais il peut aussi toucher la tête ou le cou, le visage, la mâchoire, la langue, la voix (provoquant un chevrottement), le tronc et, plus rarement, les jambes et les pieds. Le tremblement est un mouvement rythmique produit par des contractions musculaires involontaires. L'intensité du tremblement peut varier beaucoup d'une heure à l'autre ou d'un jour à l'autre. Le tremblement essentiel est souvent à la fois d'attitude et d'action. Le premier survient lorsque l'on essaye de maintenir une position. Le second apparaît avec le mouvement et peut être pénible dans la réalisation de certains gestes de la vie quotidienne (écriture, gestes fins). Il disparaît au relâchement musculaire complet.

Qui est concerné?

Une personne sur vingt ayant dépassé 40 ans et une sur cinq au-delà de 65 ans peuvent avoir un tremblement essentiel. Aux Etats-Unis on pense que 5 à 10 millions de personnes sont touchées, et beaucoup plus dans le monde entier. Le tremblement essentiel est beaucoup plus courant que la plupart des maladies neurologiques. Il est plus fréquent que la maladie de Parkinson, laquelle est caractérisée par un tremblement au repos, une rigidité et un ralentissement des mouvements.

Quelle est l'origine du Tremblement Essentiel?

Le tremblement essentiel est dû à un défaut de communication entre certaines zones du cerveau. Pour la majorité des personnes concernées, le tremblement semble héréditaire. Un enfant dont un parent souffre d'un tremblement essentiel a approximativement 50% de chances d'être porteur du gène qui est à son origine. Cependant, être porteur du gène ne signifie pas que l'on développera les symptômes. Quelques personnes peuvent avoir un tremblement essentiel tout en n'ayant pas d'antécédents familiaux. Ceci suggère qu'il peut y avoir d'autres causes. Les chercheurs ont déjà localisé 2 gènes qui prédisposent au tremblement essentiel et continuent leurs recherches pour en localiser d'autres. Malgré tout, il n'existe pas aujourd'hui de test

génétique pour caractériser le tremblement essentiel. L'identification des gènes pourrait permettre aux scientifiques de trouver un traitement.

A quel âge survient le Tremblement Essentiel?

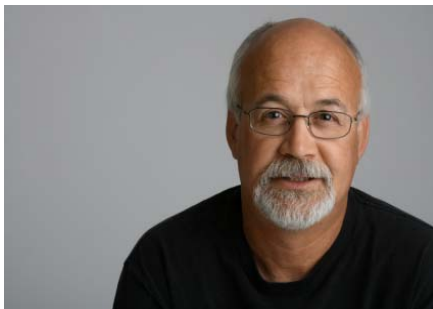
Bien que le tremblement essentiel puisse apparaître à n'importe quel âge, il est rare qu'il survienne avant l'âge de 10 ans. La plupart du temps, il commence au-delà de 40 ans, mais il peut toucher des personnes plus jeunes. Les hommes et les femmes sont également concernés, et dans la majorité des cas il y a un historique familial du tremblement essentiel. L'espérance de vie n'est pas affectée par le tremblement essentiel.

Le Tremblement Essentiel augmente-t-il avec l'âge?

Personne ne peut prédire comment augmentera votre tremblement avec l'âge. L'évolution du tremblement essentiel est variable et peut être progressive sur plusieurs décades.

Diagnostic du Tremblement Essentiel

Les médecins spécialistes peuvent diagnostiquer de façon fiable le tremblement essentiel, sur la base des symptômes et d'un examen neurologique. A l'heure actuelle, il n'existe aucun test spécifique par analyse de sang, examen urinaire ou autre qui permette de diagnostiquer le tremblement essentiel. Votre médecin voudra peut-être rechercher d'autres causes de tremblements tels qu'un dysfonctionnement thyroïdien, un excès de caféine ou encore les effets secondaires de certains médicaments. Durant la consultation, votre médecin rassemblera le maximum d'informations possibles sur votre tremblement. Voici quelques-unes des questions qui pourront vous être posées:



Quelle partie du corps est concernée?

Depuis quand avez vous des tremblements?

Sont-ils survenus brutalement ou progressivement?

Qu'est-ce qui aggrave votre tremblement?

Qu'est-ce qui améliore votre tremblement?

Prenez-vous des boissons contenant beaucoup de caféine ou des boissons alcoolisées?

Avez-vous des parents touchés par un tremblement?

Avez-vous eu dans le passé un choc violent à la tête?

La consommation d'alcool provoque-t-elle une diminution temporaire du tremblement?

Le tremblement est-il amplifié par l'exécution de certaines tâches ou par un stress émotionnel?

Le tremblement disparaît-il pendant votre sommeil?

Quels médicaments utilisez-vous? (Certains produits peuvent provoquer un tremblement, il est donc important de donner au médecin la liste des médicaments que vous prenez).

Examen du cerveau

Un examen détaillé du cerveau par des techniques de pointe (scanner, MRI, ou autre) n'est pas nécessaire pour faire un diagnostic du tremblement essentiel. Votre médecin peut cependant vous prescrire des examens dans le but d'éliminer toute autre cause du tremblement. Le tremblement essentiel ne peut être détecté par aucun examen du cerveau existant à l'heure actuelle.

Tout tremblement n'est pas le signe d'un Tremblement Essentiel

Un tremblement peut être provoqué par différentes causes, et tous les tremblements ne peuvent pas être qualifiés de tremblement essentiel. Comme ceci a déjà été dit, il y a plus de 20 sortes différentes de tremblements. Par exemple, un abus de caféine, l'arrêt brutal de la consommation d'alcool, des problèmes de thyroïde, un mauvais métabolisme du cuivre, ou l'utilisation de certains médicaments peuvent provoquer un tremblement. Une caractéristique spécifique du

tremblement essentiel est qu'en gènèral le tremblement est le seul symptôme : la tonicité musculaire ou encore l'équilibre ne sont pas habituellement affectés.

Autres causes de tremblement

Du fait qu'un tremblement peut avoir de nombreuses origines, le tremblement essentiel peut être mal diagnostiqué. Il risque le plus souvent d'être confondu avec la maladie de Parkinson. Mais la maladie de Parkinson provoque un tremblement au repos et pas un tremblement d'action. Elle entraîne aussi un ralentissement des mouvements, une rigidité et une perte d'équilibre. Les traitements pour la maladie de Parkinson ne conviennent pas pour le tremblement essentiel. L'automédication est déconseillée et il est recommandé de préciser à votre médecin tous les médicaments ou préparations que vous prenez : ils pourraient être la source d'un tremblement.

Traitement du Tremblement Essentiel

Votre état ne nécessite pas forcément un traitement. Il faut savoir qu'aucune thérapie, même commencée très tôt, ne stoppe ou ralentit la progression naturelle des symptômes du tremblement essentiel. Avec un peu d'habitude de nombreuses personnes apprennent à vivre avec un tremblement essentiel. Vous devriez commencer, si possible, par supprimer tout médicament susceptible d'aggraver le tremblement. Si le tremblement essentiel rend votre travail quotidien difficile ou s'il apporte une gêne dans votre vie sociale, vous voudrez peut-être explorer les thérapies disponibles. Il est important d'être réaliste vis à vis du résultat potentiel de ces thérapies : aujourd'hui il n'existe pas de remède pour le tremblement essentiel. Les médicaments capables de réduire le tremblement sont considérés comme efficaces si le gain obtenu est de l'ordre de 50 %. Les objectifs d'un traitement sont de diminuer l'amplitude du tremblement, de retrouver une certaine habileté pour l'exécution de tâches courantes, de réduire le handicap social. La réalisation de ces objectifs peut quelquefois prendre du temps, soyez patient. On considère que 65% des personnes concernées peuvent tirer bénéfice d'un traitement. Cependant votre médecin devra peut-être vous faire tester plusieurs médicaments avant de trouver celui qui donne les meilleurs résultats pour vous. Les principaux médicaments utilisés pour le tremblement essentiel sont le propranolol (Avlocardyl®, Inderal®) et la primidone (Mysoline®). Les deux sont potentiellement efficaces.

Propranolol (Avlocardyl®, Inderal®)

Le propranolol fait partie d'une classe de médicaments appelés bêta-bloquant. Le propranolol est utilisé depuis de nombreuses années, essentiellement pour réduire la pression sanguine. Son mode d'action sur le tremblement essentiel n'est pas bien connu. D'autres bêta-bloquant peuvent aussi être utilisés. Les caractéristiques et effets indésirables du propranolol peuvent se résumer ainsi:

La réduction du tremblement prend effet 1 à 2 heures après la prise d'une seule dose de 10-40mg. Cet effet disparaît habituellement au bout de 4 heures.

Le propranolol peut être pris au coup par coup, ou régulièrement. Il existe des gélules à libération prolongée permettant le traitement par une seule prise quotidienne.

60% des personnes atteintes d'un tremblement essentiel sont améliorées par le propranolol. Il est plus efficace pour le tremblement des mains mais peut aussi réduire le tremblement de la tête, de la voix et de la langue.

La réponse au traitement est variable suivant les individus. La suppression complète du tremblement est très rare.

Les effets indésirables sont normalement modérés et plus fréquents aux doses élevées (au-delà de 120 mg de propranolol par jour). Les principaux effets indésirables sont un ralentissement du pouls et une chute de tension. Les effets moins fréquents sont : fatigue, dépression, nausées, prise de poids, troubles gastro-intestinaux, éruptions cutanées.

Si vous avez eu une crise cardiaque, si vous êtes diabétique ou asthmatique, parlez-en à votre médecin avant de prendre du propranolol. Vous ne devez pas arrêter brutalement un traitement au propranolol sans consulter d'abord votre médecin.

Primidone (Mysoline®)

La primidone est un médicament pour le traitement de certaines formes d'épilepsie qui, de façon inattendue, est capable de réduire le tremblement essentiel. Il est maintenant largement utilisé pour cette application. Les caractéristiques et effets indésirables de la primidone peuvent se résumer ainsi:

60% des personnes atteintes d'un tremblement essentiel sont soulagées par la primidone. La durée d'action de la primidone est de 24 heures après chaque prise.

Le démarrage du traitement provoque souvent des troubles mineurs : nausées, vertiges, somnolence, fatigue. La plupart disparaissent au bout de quelques jours. Il est préférable de commencer avec des doses très faibles, prises au coucher, pour augmenter ensuite progressivement. En cas d'effets indésirables plus importants, il faut consulter votre médecin. Bien que la primidone provoque des effets indésirables initialement plus importants que le propranolol, il y a peu de problèmes à long terme. La primidone peut être utilisée de façon satisfaisante pendant plusieurs années. Des ajustements de dosages peuvent être occasionnellement nécessaires.

Thérapies combinées et autres traitements

Si votre tremblement n'est pas suffisamment contrôlé par un bêta-bloquant ou par la primidone, vous obtiendrez peut-être de meilleurs résultats en combinant les deux traitements. Si cette thérapie combinée n'est pas suffisante, votre médecin pourra vous prescrire des benzodiazépines telles que : clonazépam (Klonopin®, Rivotril®), diazépam (Valium®), alprazolam (Xanax®), ou lorazépam (Ativan®, Temesta®). L'effet secondaire le plus courant est la somnolence et il y a un risque de dépendance. D'autres médicaments peuvent être utilisés, bien qu'il n'existe aucun support scientifique disponible.

Injections de toxine botulinique

Si aucun médicament ne donne de résultats satisfaisants, on peut essayer une autre thérapie qui met en œuvre des injections intramusculaires de toxine botulinique. Ces injections ont surtout été efficaces dans le traitement des tremblements de la tête ou de la voix. La toxine doit être injectée dans des cibles musculaires bien précises, par un spécialiste confirmé. Plusieurs injections peuvent être nécessaires. Une faiblesse temporaire des muscles concernés peut être un des effets secondaires. Ce traitement est relativement onéreux et ne se pratique pas partout.

Stimulations thalamiques et autres actes chirurgicaux

En cas d'échec des traitements et si le tremblement devient très handicapant, votre médecin pourra suggérer une intervention chirurgicale telle qu'une thalamotomie ou une stimulation thalamique.

Thalamotomie

Ce processus chirurgical consiste à faire l'ablation d'une très petite portion du cerveau dans le thalamus. L'intervention sur un côté du cerveau a un effet sur le côté opposé du corps. La chirurgie détruit les cellules du cerveau qui entretiennent le tremblement. L'intervention sur les deux côtés du cerveau n'est pas recommandée et constituerait un risque inacceptable de perte de la parole ou d'autres problèmes plus graves. L'amélioration des tremblements survient dans 80% des cas. Les traitements à base de médicaments peuvent alors être supprimés ou diminués. Cette chirurgie est réservée aux cas où le tremblement est très sévère et lorsqu'il ne répond parfois à aucun autre traitement. Les risques sont importants puisque cette chirurgie ablative provoque des complications dans au moins 5% des cas. Le risque létal n'est pas négligeable. L'avis du neurochirurgien est primordial.

Stimulation thalamique

La stimulation électrique du thalamus est une alternative à la thalamotomie. L'opération consiste à introduire une électrode dans le cerveau jusqu'à une zone précise. L'électrode est raccordée à un dispositif de stimulation électrique, analogue à un pacemaker, qui est placé sous la peau, en-dessous de la clavicule. L'envoi d'un courant électrique peut ainsi interrompre les

communications entre les cellules qui entretiennent le tremblement. L'effet est immédiat et souvent spectaculaire : 80% des patients obtiennent une réduction significative ou complète de leurs tremblements. Les médicaments contre le tremblement peuvent généralement être arrêtés. Le gros avantage de cette technique est que les deux cotés du cerveau peuvent être traités, le dispositif pouvant être ajusté pour obtenir un effet optimal. De plus il est possible de retirer les électrodes. Cette réversibilité permettra donc de changer d'option si de nouvelles thérapies apparaissent. Les risques sont similaires à ceux de la thalamotomie, avec cependant l'avantage de la réversibilité.

Autres traitements

Les "thérapies alternatives" ne semblent pas donner de résultats pour le tremblement essentiel et aucune étude scientifique sérieuse n'existe pour les promouvoir. Il est recommandé de parler avec son médecin avant d'entreprendre tout traitement par thérapie alternative. Les plantes médicinales relaxantes peuvent aider mais d'autres, telles que le Ma Huang, peuvent aggraver le tremblement. De nombreux patients ont testé l'acupuncture, l'hypnose, les massages. Les personnes dont le tremblement s'accroît avec le stress ou l'anxiété peuvent être aidées par les techniques de biofeedback (biofeedback). Par ailleurs l'utilisation de quelques accessoires spécifiques peut aider à maîtriser le tremblement dans les tâches de la vie quotidienne.

Pour une bonne collaboration avec votre médecin

Il est de votre intérêt de travailler en étroite collaboration avec votre médecin afin de trouver le traitement efficace qui vous convient le mieux. Prenez une part active dans votre traitement. Discutez de vos symptômes et questionnez votre médecin. Plus vous apprendrez sur le tremblement essentiel et les traitements, plus facile sera l'ajustement pour obtenir le minimum d'interférence avec votre vie quotidienne. Il est important de faire le tour des questions relatives aux résultats des traitements, leurs effets secondaires ainsi que celles touchant à l'ensemble de vos activités, en particulier dans l'exercice de votre métier.

Grossesse et Tremblement Essentiel

La sévérité du tremblement peut varier pendant la grossesse et après l'accouchement. Vous devrez discuter de l'utilisation des médicaments spécifiques du tremblement essentiel avec votre médecin, ceci avant même d'être enceinte, pour éviter tout risque de développement anormal du fœtus.

Alcool et Tremblement Essentiel?

La consommation d'alcool diminue souvent le tremblement chez l'adulte pendant une à deux heures. Bien que la consommation d'alcool ait effectivement un effet positif temporaire, ce ne peut pas être une forme appropriée de "traitement." L'utilisation d'alcool pour diminuer le tremblement devra être discutée avec votre médecin traitant.

Suggestions pratiques

Il existe de nombreuses solutions pour maîtriser l'impact du tremblement essentiel dans la vie quotidienne et au travail. Vous trouverez ci-après quelques suggestions pratiques. Vous pouvez aussi contacter International Essential Tremor Foundation (IETF) ou vous rapprocher d'un groupe de discussion de langue française.

Restez attentif et informé sur l'évolution de votre tremblement essentiel et apprenez le plus possible à vivre avec lui.

Plutôt que de vous replier sur vous-même à cause du "qu'en-dira-t-on," expliquez votre état simplement et clairement aux personnes que vous rencontrez.

Si votre enfant est touché par un tremblement essentiel, parlez-en à ses professeurs.

Apprenez à diminuer votre stress et découvrez des techniques pour vous relaxer.

Évitez tout ce qui peut aggraver le tremblement comme la caféine et certains médicaments.

Groupes de soutien

Des groupes de soutien existent, principalement dans les pays de langue Anglaise. Contactez International Essential Tremor Foundation sur ce site internet pour rejoindre ou créer un groupe. Il existe aussi un groupe de discussion en langue Française:

http://fr.groups.yahoo.com/group/tremblement_essentiel/

Vous pouvez vous inscrire à ce groupe en envoyant simplement un courriel à:

tremblement_essentiel-subscribe@yahoogroupes.fr

IETF remercie tout particulièrement les auteurs de ce document, Rajesh Pahwa, MD, Susan Baser, MD, Christopher O'Brien, MD, et Catherine Rice, Directeur Exécutif de IETF.

Document traduit et adapté en Français par Henri Girin