



**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 : clonazepam (Klonopin®), Rivotril®), diazepam (Valium®), alprazolam (Xanax®), ou lorazepam (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 côtés 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 (biorétroaction). 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/](http://fr.groups.yahoo.com/group/tremblement_essentiel/)

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

[tremblement\\_essentiel-subscribe@yahoo.com](mailto:tremblement_essentiel-subscribe@yahoo.com)

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*