



Tremblement

Réalités

Un bref aperçu

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. Mimer 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 bénéficie 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 États-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 général 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.



Our Mission:

The IETF funds research to find the cause of essential tremor (ET) that leads to treatments and a cure, increases awareness, and provides educational materials, tools, and support for healthcare providers, the public, and those affected by ET.