INFO SANTÉ

Tremblements essentiels

paru le 08/07/2020 • adapté au contexte belge francophone

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

De quoi s'agit-il ?

Les tremblements essentiels se caractérisent par des petits mouvements involontaires des bras, des mains ou de la tête. Il n'y a pas d'autres plaintes. On n'en connaît pas bien la cause.

Il s'agit d'une affection bénigne. Il ne s'agit pas d'une maladie du cerveau. Les tremblements peuvent toutefois être si marqués qu'ils vous empêchent de mener à bien vos activités quotidiennes.

L'hérédité joue un rôle important : dans 60 % des cas, d'autres membres de la famille ont le même problème. La consommation de café et de tabac, la fièvre, l'anxiété ou une thyroïde hyperactive (hyperthyroïdie) peuvent aggraver les tremblements.

Quelle est leur fréquence ?

Les tremblements essentiels touchent 1 personne âgée sur 20 de plus de 40 ans. Mais les jeunes peuvent aussi en souffrir. Une personne sur 2 atteintes a moins de 40 ans.

Comment les reconnaître ?

Les tremblements se manifestent dès que la personne fait quelque chose. Ils se remarquent par exemple lorsqu'elle tend les bras ou soulève un verre. Le stress aggrave les tremblements.

La maladie de Parkinson est également accompagnée de tremblements, mais il s'agit d'une autre forme de tremblements qui survient principalement au repos. Ce qui n'est pas le cas des tremblements essentiels.

Comment le diagnostic est-il posé ?

Le médecin commencera par vous poser des questions, puis vous examinera. Il vérifiera si votre cerveau et vos nerfs fonctionnent correctement. Cela suffit généralement pour poser le diagnostic.

Un examen complémentaire est rarement effectué. En effet, il n'existe pas de test spécifique pour démontrer qu'il s'agit de tremblements essentiels.

Que pouvez-vous faire ?

Certaines mesures générales peuvent diminuer les symptômes et avoir un effet positif sur les tremblements : éviter le stress, arrêter de fumer, prendre suffisamment de repos, etc.

Que peut faire votre médecin ?

Le médecin peut, en fonction de la sévérité des symptômes, prescrire un médicament pour diminuer les tremblements. Le médicament le plus utilisé est le propranolol. Il arrive aussi parfois d'utiliser des médicaments contre l'épilepsie.

Si les tremblements concernent la tête, on injecte parfois de la toxine botulique. Si les symptômes ne s'améliorent pas avec les médicaments et nuisent gravement à la qualité de vie, une intervention de neurochirurgie peut être envisagée.

En savoir plus ?

- Propranolol – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique
- Toxine botulique – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique

Source

Guide de pratique clinique étranger 'Tremblements essentiels' (2000), mis à jour le 30.08.2017 et adapté au contexte belge le 27.07.2019 – ebpracticenet