

Le tremblement est un mouvement involontaire d'une partie ou de tout le corps. Celui-ci peut aussi toucher la voix. Ce symptôme peut devenir invalidant car il gêne les gestes du quotidien et entraîne jugements négatifs, images mortifiantes et dégradantes pour ceux qui voient et ceux qui le vivent.

Retour en arrière sur une expression aussi ancienne que les tremblements

« *Sucrez les fraises* » est une expression ancienne qui signifiait que si une « vieille » personne tremblait de la tête, elle répandait la poudre des perruques sur les fraises (cols gaufrés au XVIIe siècle et non les fruits). À cette époque, même si on mourait jeune, les maladies de la vieillesse étaient déjà à l'œuvre... sans diagnostic évidemment !

De quoi s'agit-il ?

L'avancée en âge multiplie les raisons de survenue d'un symptôme tel que le tremblement. Il est donc plus fréquemment rencontré au-delà de 55 ans. Mais si le spectre d'une maladie neurodégénérative vous fait redouter le pire, sachez que, dans la majorité des cas, il s'agit de bien autre chose, comme :

- Un signe qui nous arrive à tous. En effet, trembler lors d'une forte fièvre, de froid, sous le coup d'une émotion débordante (peur, choc affectif, examen, confrontation au public), ainsi que trembler du fait d'une consommation excessive d'excitants comme la caféine sont des signes communs à la plupart d'entre nous. La personne qui vieillit aura tendance à davantage manifester son anxiété, sa contrariété, sa colère avec ces mouvements involontaires, qu'une personne plus jeune. Le stress de la difficulté à exprimer ce qu'on ressent lors d'une maladie cognitive accentue également cet effet.
- Les médicaments, qui ont des effets secondaires à type de tremblements, sont à détecter impérativement. Cela concerne tous les antidépresseurs, les neuroleptiques (qui donnent un syndrome proche de celui de Parkinson), les antiépileptiques, le lithium, la cortisone, certains médicaments cardiologiques (comme la cordarone), les médicaments pour les problèmes thyroïdiens et bronchiques. Ils sont alors le signe d'une mauvaise tolérance, ou d'un surdosage. Les signes induits disparaissent lors du réajustement du traitement.
- Les maladies qui s'accompagnent de tremblements sont souvent l'hyperthyroïdie, l'insuffisance rénale, les pathologies du sevrage (alcool, médicaments calmant la douleur- opiacés- et l'anxiété), les hypoglycémies du diabète. Certaines formes

d'épilepsie d'une personne âgée peuvent se manifester sous forme de tremblements d'un membre, limités dans le temps puis stoppés. L'atteinte de certaines aires du cerveau, surtout d'origine vasculaire (AVC) ou toxiques (alcool, drogues dures), peut aussi s'accompagner de tremblements.

Il existe deux maladies pour lesquelles le signe ou l'un des signes est le tremblement. Il s'agit du « *tremblement essentiel* » et de la maladie de Parkinson et maladies apparentées (maladie à Corps de Lewy - MCL).

- Le tremblement essentiel est isolé et ses causes inconnues. Il apparaît discrètement puis il devient très visible au bout de quelques années. C'est un tremblement d'action. Il apparaît dès lors que la personne effectue un geste précis (prendre un verre, bricoler). Touchant les doigts, les mains, la face, les tremblements peuvent s'étendre à tout un membre, au cou ou à la voix devenant alors chevrotante. Les traitements par bêtabloquants, ou par la prise de médicaments neurologiques spécifiques, sont proposés à la demande et s'il existe une gêne importante. Si les symptômes sont envahissants, une stimulation cérébrale profonde peut être proposée qui reste cependant exceptionnelle.
- Le tremblement de la maladie de Parkinson ou de la MCL s'accompagne toujours d'autres signes tels que le ralentissement du mouvement et de la pensée, les troubles de la marche, les crampes, les chutes... C'est un tremblement de repos, d'un seul côté, qui s'améliore lors d'un geste intentionnel. Une amélioration très nette est constatée lorsqu'est instauré un traitement antiparkinsonien.

Comment détecter ces tremblements et que faire ?

Une investigation de ce symptôme s'impose toujours. Elle débouchera sur un diagnostic médical, l'instauration, le réajustement ou la suppression d'un traitement. Des prises en charge d'accompagnement sont de plus en plus proposées comme la relaxation, la méditation, la psychomotricité.

Ne pas voir le tremblement comme une fatalité dramatique est une chance à offrir à quelqu'un qui en est atteint : c'est une situation clinique très anxiogène pour le patient et ses proches, génératrice d'une incapacité gestuelle et d'un isolement social altérant la qualité de vie.

Aller plus loin

- Spécialistes de « mouvements anormaux » dans tous les services hospitaliers de Neurologie.
- [Association des Personnes concernées par le tremblement essentiel - APTES](#).
- [Association France Parkinson](#) et ses comités régionaux ou locaux.