

# Il m'arrive de trembler : est-ce grave ?

**Le site du Docteur Severine BERDAH**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/severineberdah](http://www.docvadis.fr/severineberdah)



Validé par

le Comité Scientifique Neurologie

**Les tremblements sont des mouvements involontaires, provoqués par la contraction en alternance de groupes musculaires opposés. Leurs causes sont diverses.**

## Il m'arrive de trembler, est-ce grave ?

Le tremblement n'est pas systématiquement le signe d'une maladie telle que le Parkinson. La plupart des tremblements ordinaires ou physiologiques sont liés à des circonstances ou à un état passager, et disparaissent avec eux. Ils peuvent être provoqués par :

- Le froid, la fatigue ou un état fiévreux.
- Le trac, le stress.
- La consommation de certains médicaments.
- La tension d'un muscle lors d'un mouvement figé (bras tendu).
- La prise excessive de café ou de boissons fortement dosées en caféine.

## Et si c'était un Parkinson ?

Il existe deux types essentiels de tremblement : le tremblement d'attitude et le tremblement de repos. Le tremblement de repos peut évoquer l'existence d'une maladie de Parkinson, mais ce n'est pas le seul symptôme. Cette maladie est caractérisée par l'association de 3 symptômes :

- Le tremblement de repos : il s'installe de façon insidieuse au niveau des mains et/ou des pieds et/ou du menton. Il s'agit de mouvements répétitifs et fins qui disparaissent en cas de mouvement volontaire ou lors du sommeil. Il s'accroît avec l'émotion ou la fatigue.

- La raréfaction des mouvements et de leur amplitude : clignements des paupières plus rares, balancement réduit des bras lors de la marche, visage peu expressif, mouvements des yeux sans mobilité de la tête.
- La rigidité des muscles.

Par ailleurs, la maladie de Parkinson affecte l'écriture, la marche, la posture du corps. D'autres symptômes peuvent également être relevés : une parole lente et monocorde, ainsi que des perturbations de la mémoire. La recherche des causes et l'examen clinique permettront au médecin d'éliminer un Parkinson.

## **Qu'appelle-t-on le tremblement d'attitude ?**

Il est absent au repos et se produit au niveau des membres supérieurs (mains, bras). Il intervient aussi bien lors du maintien d'attitude (main tendue qui désigne) que lors de mouvements volontaires (écriture tremblée, main qui tremble en portant une cuillère à la bouche...). Il s'agit le plus souvent d'un tremblement essentiel qui apparaît souvent après 50 ans et peut avoir une origine familiale. Avec le temps, ce tremblement peut également impliquer le cou, la voix, la tête et la langue. Aucun autre symptôme ne l'accompagne.

## **D'autres causes peuvent-elles être à l'origine de tremblements ?**

Différents tremblements, parfois associés à d'autres symptômes, peuvent être provoqués par :

- Un dérèglement de la thyroïde.
- La prise de certains médicaments.
- Le tremblement provoqué par un état de sevrage alcoolique est fréquent au lever chez les personnes alcoolodépendantes. Cet état correspond à un pré-délirium. L'alcoolisme est une maladie, la prise en charge médicale est nécessaire.

Si vous souffrez de tremblements persistants, votre médecin déterminera leur origine et vous aidera à les atténuer par des règles hygiéno-diététiques et un traitement adapté au type de tremblement.