Zeitschrift: Générations
Herausgeber: Générations, société coopérative, sans but lucratif
Band: - (2017)
Heft: 96

Artikel: Vieillesse : pourquoi j'ai la tremblote?
Autor: Châetl, Véronique
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-830481

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

DENTISTE 39
Des robots pour remplacer les humains.

SEXUALITÉ 41
Comment reprendre après une longue abstinence.

EMS 42
L'institution vue par Pierrick Destraz.

PACEMAKER 45
Le minipacemaker implanté directement dans le coeur.

VIEILLESSE

Pourquoi j'ai la tremblote ?

Daisy-Daisy

Le tremblement n'est pas une fatalité de l'âge. Décryptage avec l'aide de deux spécialistes, diagnostics et conseils pour l'amadouer.

Cela fait partie des nombreuses idées reçues qui collent à la réputation de la vieillesse.

Trembler serait normal à partir d'un certain âge. Pas pour rien, quand même si, au rayon des expressions populaires, on trouve : « En âge de sucrer les fraises. » (Fraises devant être entendues non pas comme le fruit mais comme ce col formé de plis au XVIe qui se recouvrait de la poudre blanche des perruques des personnes âgées qui tremblaient de la tête !) Ainsi, quand Jeanine, 71 ans, s'est inquiétée auprès de sa fille du tremblement de sa main droite en servant le repas dominical, elle s'est entendu dire : « A ton âge, c'est normal, maman. »

Vraiment ? Si la probabilité de trembler augmente avec l'âge — dégénérescence oblige — ce n'est pas l'âge — le grand âge — qui déclenche le tremblement. Voilà pourquoi il justifie un motif de consultation. Sans compter que, lorsque sa cause n'est pas identifiée, le tremblement peut avoir un retentissement sur le psychisme des personnes qui en sont affectées et provoquer des syndromes dépressifs. En effet, le tremblement prête à toutes sortes d'interprétations dévalorisantes, pouvant abîmer l'estime de soi. « Dans les représentations, le tremblement est associé à un tempérament émotif, craintif, fragile. Voire à un état de manque >>>

d'une substance addictive», souligne Pierre-Olivier Lang, gériatre au CHUV à Lausanne.

Steve, 65 ans, en a fait la douloureuse expérience. «Mes amis avaient remarqué que mes mains se mettaient à trembler en accomplissant certains gestes. Mais, plutôt que de m'en parler, ils ont changé d'attitude à mon égard. Me traitant comme si j'étais devenu un grand malade. Peu à peu, je me suis rendu compte qu'on ne m'invitait plus aux sorties sportives, qu'on ne sollicitait plus mon avis. J'ai su, après coup, qu'ils avaient imaginé que j'étais devenu alcoolique. Cela m'a profondément blessé.»

> *«Le tremblement en tant que tel n'est pas forcément inquiétant pour le médecin»*
> PIERRE-OLIVIER LANG, GÉRIATRE

Morale de cette anecdote: il ne faut pas attendre avant de consulter. (Même si se confronter à l'avis d'un spécialiste et à la réalité de son diagnostic peut donner envie de faire l'autruche.) Car les tremblements ont toujours une cause.

TROIS GRANDES FAMILLES

Les tremblements se répartissent en trois grandes catégories: les tremblements dits essentiels qui sont d'origine génétique et souvent héréditaires; les tremblements d'origine parkinsonienne; les tremblements iatrogènes consécutifs à un mode de vie ou à la prise d'un médicament. A noter que d'autres causes, plus rares, peuvent produire des tremblements: la sclérose en plaques et d'autres maladies neurologiques; les atteintes vasculaires cérébrales; les tumeurs; les traumas crâniens sévères; les intoxications au plomb ou au mercure, etc.

Le bon diagnostic est capital, puisqu'à chaque type de tremblement correspond un traitement. Mais il n'est pas toujours établi à la première consultation. «Un quart des personnes qui viennent me voir n'ont pas été bien diagnostiquées. Or, un traitement inadéquat peut aggraver le tremblement», relève Antonio Carota, neurologue FMH à Gland et à Genolier.

LE PREMIER EXAMEN CLINIQUE REPOSE SUR TROIS QUESTIONS

1 A quel endroit se situent les tremblements? Au niveau des mains, des bras, du cou, de la tête? De manière visible? Ou alors invisible, comme c'est parfois le cas chez les gros consommateurs de café qui ressentent des tressaillements dans les jambes? Les tremblements sont-ils symétriques, des deux côtés du corps ou, au contraire, asymétriques? «Le tremblement asymétrique, apparaissant sur une main lors de la marche par exemple, est caractéristique du tremblement parkinsonien», remarque le neurologue.

2 A quelle fréquence s'expriment les oscillations rythmiques involontaires? Rapide, soit sept à douze oscillations par seconde, comme c'est le cas pour les tremblements essentiels? Ou plutôt lente, soit trois à quatre oscillations par seconde comme pour les tremblements parkinsoniens?

3 A quel moment apparaît le tremblement? En situation de repos ou en situation d'attitude? Pour répondre à cette troisième question, le praticien va soumettre le patient à un petit test.

LE TEST DES INDEX

Le médecin va demander au patient de lever les bras, de joindre ses deux index tendus au-dessus de sa tête et de tenir cette posture pendant une minute. Si les deux index ne parviennent pas à rester soudés et s'écartent régulièrement de plusieurs centimètres, il s'agit d'un tremblement dit essentiel.

«C'est le tremblement le plus répandu et le diagnostic que préfèrent entendre les patients, remarque Pierre-Olivier Lang. Pourtant, le tremblement essentiel peut devenir invalidant dans la vie quotidienne: impossibilité de boutonner sa chemise, de nouer ses lacets, de diriger sa fourchette vers sa bouche, de remplir des documents administratifs, etc.»

> *«Dans la plupart des cas, on peut atténuer les tremblements»*
> ANTONIO CAROTA, NEUROLOGUE

Autre test possible: le patient est invité à dessiner la spirale d'Archimède; si son tracé fait des vagues, il est également suspecté de présenter un tremblement essentiel.

«Si la personne a de la peine à réaliser cette spirale et que le graphisme est très petit, cela traduit une rigidité de la main, un symptôme de la maladie de Parkinson», observe Antonio Carota. Pour vérifier cette hypothèse, on fait installer le patient sur un fau-

TÊTE QUI DIT OUI ET VOIX QUI CHEVROTE

La tête qui bouge d'avant en arrière comme pour dire «oui» et la voix qui chevrote entrent dans la catégorie des tremblements essentiels. Des injections de toxine botulique dans les cordes vocales et la zone motrice de la tête peuvent être envisagées pour y remédier.

teuil, les bras posés sur les accoudoirs pour qu'ils soient dans un relâchement musculaire total. Si un tremblement surgit — la main fait un mouvement de froissement ou d'émiettement —, le diagnostic de tremblement parkinsonien est confirmé. »

C'EST GRAVE, DOCTEUR?

Une fois qu'un diagnostic a été posé, que se passe-t-il? Si le tremblement est d'origine médicamenteuse, c'est relativement simple : il suffit de trouver le traitement fauteur de troubles. « De nombreuses classes pharmacologiques produisent des tremblements, souligne Antonio Carota : certains antidépresseurs, les neuroleptiques, les traitements chimiothérapiques, la cortisone, entre autres. »

Evidemment, supprimer un traitement implique que le médecin sache par quoi le remplacer. D'ailleurs, si le tremblement est léger et peu invalidant, il peut être recommandé au patient de s'en accommoder pour ne pas dérégler un traitement au long cours.

« Le tremblement en tant que tel n'est pas forcément inquiétant, pour le médecin, remarque Pierre-Olivier Lang. Il n'est pas indispensable de chercher à le lever. Ce qui compte alors, c'est la manière dont le patient peut ou non l'intégrer dans sa vie quotidienne. » Et d'expliquer qu'une personne souffrant d'un tremblement essentiel de faible intensité devra trouver un appui pour écrire de manière fluide ou pour remplir un verre sans l'agiter. « L'un de mes patients consomme un apéritif avant les rendez-vous importants pour être sûr de ne pas trembler. L'alcool a un effet apaisant. » Mais ce qui convient à une personne ne conviendra pas forcément à une autre, plus vulnérable aux conduites addictives. « C'est dans le dialogue avec un médecin capable de prendre en compte tous les aspects de la personne que des solutions pour affronter la vie quotidienne pourront être trouvées », ajoute le gériatre. Dans cet ordre d'idée, la consultation d'un ergothérapeute peut aussi s'avérer utile.

Quand le tremblement n'est pas invalidant, il faut apprendre à s'en accommoder.

CAUSES PAS TOUJOURS CONNUES, MAIS DES TRAITEMENTS TOUT DE MÊME

La cause des tremblements essentiels demeure mystérieuse. « Ce dont on est sûr, c'est qu'il s'agit d'une dysfonction dans le bulbe moteur du cerveau souvent d'origine génétique, que cette maladie connaît deux pics d'apparition à 20 et à 65 ans et qu'elle a tendance à s'aggraver avec l'âge », précise Pierre-Olivier Lang. Pour traiter un tremblement essentiel peu sévère, certains médicaments comme les bêtabloquants sont reconnus pour être efficaces.

Quand le tremblement essentiel devient invalidant dans la vie quotidienne, des injections de toxine botulinique dans certains muscles peuvent être envisagées pour bloquer la contraction des fibres musculaires responsables des tremblements. A noter que les techniques de relaxation — sophrologie, yoga, tai-chi, méditation, etc. — visant à réduire l'anxiété et le stress peuvent être bénéfiques aussi.

La maladie de Parkinson ne se guérit pas non plus. Mais, comme elle évolue très lentement, il est possible de retarder son évolution via un traitement médicamenteux ou via une nouvelle technique chirurgicale dite de stimulation électrique dans certaines régions du cerveau par le biais d'électrodes implantés dans le cerveau. « Dans la plupart des cas, on peut atténuer les tremblements », rassure Antonio Carota.

VÉRONIQUE CHÂTEL

OLIVIER MAIRE, DR et michellegibson