



Tremblements

🕒 paru le 08/07/2020 • adapté au contexte belge francophone • dernière adaptation de contenu le 26/08/2021

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 sont des petits mouvements saccadés et répétés d'une ou plusieurs parties du corps. Ils sont provoqués par la contraction involontaire de groupes de muscles. Les deux principales maladies qui s'accompagnent de tremblements sont le [tremblement essentiel](#) et la [maladie de Parkinson](#).

Comment les reconnaître ?

Il existe deux types de tremblements : les tremblements au repos et les tremblements au cours de l'effort musculaire (tremblement lié à l'action).

Tremblement de repos

Le tremblement de repos, comme son nom l'indique, se produit au repos, c'est-à-dire en l'absence de mouvement volontaire. Le tremblement disparaît le plus souvent lors d'une activité.

Ces tremblements sont lents et amples. Ils peuvent impliquer la mâchoire inférieure et la lèvre, mais presque jamais la tête. Ces tremblements sont aggravés par le stress ou l'anxiété.

Ils sont souvent dus à une maladie du cerveau telle que la [maladie de Parkinson](#). Ils peuvent également être causés par certains médicaments (par exemple les antipsychotiques (neuroleptiques) ou le métoclopramide, un médicament contre les nausées et vomissements).

Tremblement lié à l'action

Le tremblement lié à l'action, comme son nom l'indique, se produit lors d'une action, c'est-à-dire lors d'une contraction musculaire volontaire. Par exemple, lorsqu'on essaye de faire quelque chose comme attraper un objet (tremblement d'intention) ou de tenir une position (tremblement postural).

Le tremblement peut concerner les doigts, les bras et les jambes, la bouche, la tête et même la voix. Le tremblement augmente également avec le stress et l'anxiété, mais aussi lors des activités nécessitant une grande précision.

Il existe plusieurs types de tremblements liés à l'action :

- Le [tremblement physiologique](#), qui peut survenir chez tout le monde en l'absence de maladie. Les causes possibles sont le stress, l'effort, la fatigue, le froid, le sevrage (par exemple d'alcool), une [hypoglycémie](#) ou encore la consommation exagérée de nicotine ou de café.
- Les [tremblements essentiels](#)

Plus rarement,

- Les tremblements font suite à des [modifications du métabolisme](#). Par exemple dans le [diabète](#), l'[hyperthyroïdie](#), l'insuffisance hépatique, un taux de cortisone trop élevé dans le sang, une tumeur de la surrénale, un taux de potassium trop bas, un taux de magnésium trop bas, une [carence en vitamine B12](#). Le tremblement est surtout visible au niveau des mains et des pieds.
- Les [tremblements dus à une maladie du cervelet](#). Ils peuvent être héréditaires, mais se rencontrent aussi dans l'alcoolisme, la [sclérose en plaques](#), les [tumeurs du cerveau](#) et l'[infarctus cérébral](#). Dans ce cas, le tremblement est typique, c'est un tremblement « d'intention », qui se produit lorsque la personne souhaite effectuer un mouvement précis (par exemple écrire ou prendre une tasse de café).
- Les [tremblements toxiques](#) sont dû à une intoxication. Par exemple avec des métaux lourds (mercure, plomb, arsenic...), des composés organiques, le méthanol (type d'alcool hautement toxique), le cyanure. En plus des tremblements, la personne présente aussi des contractions musculaires et des mouvements involontaires.
- Des tremblements peuvent survenir dans un certain nombre de [maladies des nerfs et du cerveau](#).
- Le [tremblement psychogène](#), enfin, se produit souvent aussi bien au repos qu'en mouvement. Si on n'y prête pas attention, il peut s'arrêter brusquement.

Comment le diagnostic est-il posé ?

Un [examen neurologique](#) est généralement nécessaire pour faire la distinction entre les différents types de tremblements et leurs causes. Pour cela, la personne peut parfois être adressée à un neurologue.

Que peut faire le médecin ?

Le traitement dépend bien sûr de la cause. Souvent, il n'existe pas de traitement pour guérir, mais on peut réduire les symptômes.

En savoir plus ?

- [Métoclopramide – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)
- [Antipsychotiques – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)

Source

[Guide de pratique clinique étranger 'Tremblements' \(2000\), mis à jour le 09.05.2016 et adapté au contexte belge le 20.04.2019 – ebpracticenet](#)