



# Tremblement essentiel: Faits essentiels pour les patients

## QU'EST-CE QUE LE TREMBLEMENT ESSENTIEL?

Le tremblement essentiel (TE) est le mouvement anormal le plus fréquent. Il est également appelé tremblement essentiel bénin, tremblement familial ou tremblement héréditaire. Les patients atteints de TE peuvent ressentir des tremblements incontrôlables au niveau des mains, de la tête, de la voix ou d'autres parties du corps. Les symptômes commencent généralement à l'âge adulte et s'aggrave avec l'âge. Le tremblement est généralement plus facile à remarquer lorsque les mains sont tendues ou bien en faisant des mouvements précis avec les mains comme tenir un verre, utiliser une cuillère ou écrire. Le tremblement généralement s'arrête si les mains / les bras sont complètement détendus, comme au repos sur les genoux. Des situations de stress peuvent aggraver transitoirement les tremblements.

## QUELLE EST LA CAUSE?

La cause du TE est inconnue, mais plus de la moitié des patients ont un membre de leur famille avec un tremblement. Les chercheurs n'ont pas trouvé le(s) gène(s) qui cause(nt) le TE. Pour les patients ayant des antécédents familiaux atteints de TE, les symptômes ont tendance à commencer à un âge plus précoce. Les chercheurs pensent que le TE se développe dans le cerveau, mais les scans cérébraux des patients semblent normaux. Il n'y a pas de test diagnostique pour le TE. Cependant, votre médecin peut réaliser une prise de sang pour éliminer d'autres affections comme une maladie de la thyroïde. Certains médicaments peuvent également aggraver le tremblement.

## EXISTE-T-IL UN TRAITEMENT?

Il existe des traitements pour diminuer les tremblements mais il n'y a pas de traitement curatif. L'utilisation d'objets lestés comme des tasses ou des ustensiles ou encore des petits poids peuvent aider certains patients. On peut aussi proposer à certains patients des médicaments dont l'indication repose sur la balance bénéfique/risque. Les traitements sont donnés selon un processus "d'essais et d'erreurs". Certains médicaments étant plus efficaces que d'autres selon les patients. Les médicaments qui peuvent aider sont:

- Les Bêta-bloquants, comme le propranolol
- Les médicaments anti-épileptiques, tels que la primidone, la gabapentine, le topiramate et le clonazepam

Votre médecin peut suggérer de réduire la caféine, ou d'autres excitants ainsi que des médicaments qui aggravent des tremblements. Les patients ayant certains types de tremblement

peuvent bénéficier d'injections de toxine botulique. La toxine botulique est injectée dans les muscles qui provoquent le tremblement, affaiblissant le muscle pour réduire le tremblement. Les injections doivent être répétées de deux à quatre fois par an et sont surtout indiquées pour les patients atteints de tremblement de la tête ou de la voix.

Le traitement médical est indiqué en première intention, cependant pour certains patients présentant des tremblements sévères non contrôlés par les médicaments il existe des traitements chirurgicaux. Votre neurologue peut vous conseiller les options de traitement les plus appropriées selon la sévérité de vos symptômes. Il y a plusieurs types de chirurgie pour le TE:

- La thalamotomie: un type de chirurgie du cerveau où une partie de cerveau, le thalamus, est détruite.
- La stimulation cérébrale profonde (SCP ou DBS selon son acronyme en anglais): un autre type d'intervention sur le thalamus où on place une électrode (câble mince) dans le thalamus qui est connectée à un dispositif de type stimulateur cardiaque sous la peau dans la poitrine.
- Autres interventions chirurgicales

## LE TREMBLEMENT ESSENTIEL, EST-IL UNE FORME DE LA MALADIE DE PARKINSON?

Le TE est environ 10 fois plus fréquent que la maladie de Parkinson (MP). Contrairement au TE, le tremblement de la main de la MP est plus évident lorsque les mains du patient sont détendues et non pas quand elles sont utilisées pour les activités. Dans la MP, on retrouve aussi d'autres symptômes qui ne sont pas présents dans le TE, la lenteur des mouvements, des difficultés pour marcher et d'autres symptômes à lors de l'examen neurologique.

## QUE PUIS-JE ESPÉRER LORSQUE JE VIS AVEC TE?

Le TE ne raccourcit pas votre espérance de vie. Le tremblement peut augmenter avec les années mais la progression est lente, généralement sur plusieurs années. Finalement, certains patients peuvent subir un certain degré d'invalidité, comme des difficultés à écrire, à manger et à boire ou même une gêne vis à vis du regard des autres. Généralement, un tremblement léger généralement n'exige pas de traitement et l'instauration d'un traitement précoce n'aura pas d'influence sur l'évolution de la maladie. Les traitements médicamenteux sont indiqués lorsqu'il y a un retentissement du tremblement dans les activités quotidienne ou au niveau social.