

TREMBLEMENT ORTHOSTATIQUE



Qu'est-ce que c'est ?

Le tremblement orthostatique (TO) est un trouble moteur rare. Il se manifeste par des contractions musculaires rapides et de très haute fréquence (13–18 Hz) dans les jambes, et parfois dans le torse, lorsqu'une personne reste debout.

Le symptôme le plus souvent décrit est une sensation d'instabilité en position debout - sensation qui disparaît position assise, allongée ou en marchant.

Causes et traitement

Les causes exactes du tremblement orthostatique restent inconnues et font encore l'objet de recherches.

À ce jour, il n'existe pas de traitement curatif.

Certains médicaments peuvent atténuer les symptômes, mais leur efficacité varie d'une personne à l'autre et peut diminuer avec le temps. Dans la vie quotidienne, quelques aménagements peuvent aider : utiliser un siège de douche, éviter les stations debout prolongées ou demander de l'aide dans les files d'attente, par exemple à l'aéroport.

Quels sont les ressentis ?

Les personnes atteintes de TO ne perçoivent pas forcément les contractions rapides de leurs muscles.

Elles ressentent surtout une instabilité, une impression de vacillement, ou le besoin pressant de s'asseoir ou de bouger.

Les tremblements en eux-mêmes ne sont généralement pas douloureux, mais ils peuvent, à la longue, provoquer des douleurs ou une raideur musculaire dans les jambes.

**NOUS
CONSIDÉRONS
LA STATION
DEBOUT COMME
ALLANT DE SOI –
JUSQU'AU JOUR
OÙ ELLE DEVIENT
DIFFICILE.**

Le saviez-vous ?

Une caractéristique unique est le bruit d'hélicoptère : il correspond à l'activité électrique des muscles des jambes ou des bras qui génère un son spécifique lors d'un EMG.

C'est un peu comme...

...faire du vélo : on peut avancer à un rythme régulier, mais avancer très lentement fait perdre l'équilibre, et rester immobile ne fonctionne pas.

...ou comme tenter de rester parfaitement immobile sur une slackline.



Comment poser le diagnostic ?

Si vous pensez être concerné par un tremblement orthostatique, vous pouvez demander à votre médecin de placer un stéthoscope sur l'extérieur de votre cuisse ou le côté du mollet : en cas de TO, un bruit proche de celui d'un hélicoptère peut être entendu.

Il existe aussi des applications utilisant l'accéléromètre des smartphones pour détecter les tremblements. Le diagnostic est confirmé par un EMG de surface mesurant l'activité électrique des muscles en position debout.

Il peut parfois être nécessaire d'insister pour obtenir cet examen, mais cela en vaut la peine.



Où puis-je trouver plus d'informations ?

[Orthostatic Tremor Network Website](#)

(avec des liens vers des informations supplémentaires comme des groupes de soutien, etc.)

[Facebook Primary Orthostatic Tremor Global Support Group](#)

[OT Facebook Group for French speakers](#)

[Aptes: Tremblement Orthostatique](#)

[Hidden Disabilities Sunflower ID Card](#)