

Fiche 20 : LES TREMBLEMENTS

PRESENTATION

Le tremblement peut trouver son origine dans plusieurs maladies :

➤ **La forme la plus répandue est le **tremblement essentiel****

Il concerne 1 personne sur 200¹. Ses causes sont génétiques et neurologiques. C'est une maladie qui se développe chez les hommes et les femmes et qui s'aggrave avec l'âge (principalement après 55 ans). Le tremblement essentiel peut faire sa première apparition à tout âge. Chez l'enfant, il sera souvent diagnostiqué au moment de l'apprentissage de l'écriture.

Les membres supérieurs sont d'abord concernés. En général, les tremblements touchent les deux mains mais ils peuvent être plus présents d'un côté du corps (souvent à droite). En règle générale, après les mains, la maladie impacte, dans l'ordre, la tête, les jambes, le menton et la voix. Cette dernière devient chevrotante.

Certains facteurs auront aussi une incidence sur l'intensité du tremblement : la fatigue, les émotions, le stress, les efforts physiques, le moment de la journée (tremblement plus important le matin), la prise de médicaments, la douleur physique,...

Les personnes ayant des tremblements essentiels n'ont souvent aucune autre difficulté neurologique.

➤ **La maladie de Parkinson**

C'est une maladie neurodégénérative et évolutive. Les symptômes sont des tremblements, de la lenteur, de la raideur dans les muscles. Ils s'accompagnent parfois de troubles de l'équilibre, de la mémoire et du sommeil. Dans la majorité des cas, les premiers signes apparaissent entre 50 et 60 ans. 5% des personnes touchées par cette maladie le sont avant 50 ans.

La personne sera diagnostiquée si elle a développé 2 à 3 des symptômes suivants: diminution des mouvements automatiques, accroissement de la tension musculaire, tremblement, troubles végétatifs et psychologiques.

¹ Statistique française

10 à 30% des personnes concernées par cette maladie ne développent jamais de tremblements.

Distinction entre le tremblement essentiel et le tremblement de la maladie de Parkinson

Le tremblement essentiel est un tremblement d'action, d'attitude (lorsque la personne effectue un geste) à l'inverse de la maladie de Parkinson qui concerne des tremblements de repos.

Par exemple : lorsque la personne boit un verre d'eau. Dans le cas du tremblement essentiel, elle va trembler en buvant son verre. Ce ne sera pas le cas de la personne qui a une maladie de Parkinson (sa main tremblera lorsqu'elle aura déposé le verre).

➤ **Le tremblement Orthostatique Primaire (TOP)**

Il touche les personnes de plus de 40 ans et essentiellement des femmes. Il n'a pas d'origine héréditaire.

Ce tremblement empêche la personne de rester stable en position debout. La personne doit donc, après quelques secondes ou minutes, s'appuyer, s'asseoir, marcher, ...

Une sensation de lourdeur ou de douleur dans les jambes peuvent aussi se déclarer.

➤ **Les tremblements dystoniques**

Ce sont des contractions musculaires qui lorsqu'elles sont brèves ressemblent à un tremblement. La plus répandue est le torticolis spasmodique (contracture involontaire et saccadée des muscles du cou et des épaules).

➤ **Autres tremblements (rares)**

Tremblement de la tête, tremblement de la voix, tremblement d'utilisation instrumentale (tremblement survenant suite à l'utilisation intensive et répétitive d'un instrument : tremblement de l'écriture, tremblement du musicien, tremblement d'utilisateurs d'outils), tremblement spécifique de posture (tremblement qui ne touche qu'un membre, il apparaît lors de certains positionnements. Un changement de posture fera disparaître le tremblement).

Attention : Les tremblements ne sont pas nécessairement liés à une maladie. Ils peuvent subvenir dans des situations de stress, de fièvre, à cause de la nicotine ou de la prise de certains médicaments.

TREMBLEMENTS ET EMPLOI

Préjugés

Les tremblements véhiculent une image négative. Les personnes concernées évoquent des moqueries lors de leur scolarité, dans leur vie professionnelle et personnelle. Les tremblements sont souvent associés, dans notre imagerie, à un état de manque (alcool, drogue) ou de peur.

Ces personnes risquent alors de développer une honte, voire un repli sur elles, voire une phobie sociale suite à ces insinuations. Ce stress créé par le regard des autres va alimenter les difficultés de la personne atteinte de tremblement en augmentant ceux-ci (ce qui crée un « effet boule de neige »).

Il est donc important, avec l'accord du travailleur, qu'une information soit réalisée vers les collègues ou les responsables du travailleur afin d'éviter des malentendus ou des situations de stress inutiles.

Ces tremblements (quelles que soient leurs origines) ne sont pas contagieux et n'altèrent en rien les capacités mentales du travailleur.

Gestion de la carrière du travailleur

Les tremblements sont en partie liés à des maladies qui se développent dans le courant de la carrière et dont la personne n'a pas eu connaissance lors de son choix d'orientation scolaire et professionnelle. Il est donc probable, dans un certain nombre de cas, qu'une réflexion devra être entamée avec le travailleur sur une réorientation éventuelle.

Il faut aussi garder à l'esprit que ces tremblements augmentent en général avec l'âge et qu'il est souhaitable d'entamer une réflexion globale sur l'activité du travailleur dès lors que celui-ci fait part à l'employeur de ses difficultés. Cette réflexion peut être entamée en collaboration avec le service interne de prévention et protection au travail (SIPP) et le médecin du travail (SEPP).

Difficultés et Atouts

Le tremblement aura principalement un impact sur les tâches nécessitant de la minutie, de la précision. Il est également nécessaire de s'interroger sur la sécurité du travailleur au niveau de son poste de travail. Le conseiller en prévention et le médecin du travail peuvent apporter leur expertise.

Lorsque le tremblement atteint les cordes vocales, une réflexion sur la communication doit également être mise en place.

Certains facteurs augmentent le tremblement dont l'état de stress du travailleur. Des techniques de relaxation peuvent l'aider à surmonter ces moments.

Les tremblements auront également un impact sur les gestes du quotidien. Ce sont donc des personnes qui vont apprendre à pallier leurs tremblements via différentes stratégies. Elles vont développer naturellement des qualités telles que la persévérance, l'inventivité ou encore la volonté. Ces qualités les aideront autant dans leur vie privée que professionnelle.

RECOMMANDATIONS

Les recommandations sont liées aux tremblements (quelle que soit la maladie à l'origine de ceux-ci).

Une personne qui est atteinte de la maladie de Parkinson aura des besoins d'ajustement supplémentaires (ou différents) en fonction des symptômes qu'elle a développés.

Aménagements :

- Veiller à ce que l'outil de travail puisse être utilisé avec la main la moins atteinte par des tremblements
- Privilégier des objets épais et/ou lourds qui limiteront le tremblement grâce au poids de l'objet (stylo, bloc de feuille, assiette, tasse, ...)
- Installer des éléments en caoutchouc sur la table de travail (qui permettent de garder en place les objets)
- Eviter de mettre des éléments en hauteur (farde, outil, ...)
- Privilégier les téléphones à grosses touches ou à commande vocale
- Permettre au travailleur d'utiliser le haut-parleur sur le téléphone et/ou fournir un casque
- Installer sur l'ordinateur un logiciel d'écriture à reconnaissance vocale
- Modifier les commandes d'un outil pour qu'elles soient au pied ou à la main (en fonction des difficultés du travailleur)
- Permettre l'utilisation d'un chariot pour déplacer des objets (ou d'un sac à dos)
- Utiliser le réglage de l'ordinateur qui permet de supprimer les frappes doubles sur le clavier et les doubles clics sur la souris.
- Ralentir la vitesse de la souris d'ordinateur
- Fournir un tourneur de page (mécanisme permettant de tourner la page d'un livre, d'un magazine via un déclencheur qui peut se situer par exemple à hauteur du pied), et un porte-document

- Permettre l'enregistrement de consignes ou de réunions (par exemple : pour faire un PV)
- Privilégier la communication écrite si la personne a un tremblement de la voix
- Installer des poignées ergonomiques sur les outils
- Redistribuer les tâches au sein de l'équipe de travail
- Autoriser des pauses périodiques (en cas de fatigue)
- Réduire l'effort physique
- Réduire les situations de stress au travail

Service – repas :

- Mettre à disposition des verres, gobelets, tasses avec couvercle
- Fournir des pailles
- Eviter les tasses, verres trop légers
- Eviter de disposer le four à micro-onde en hauteur

Vêtements de travail :

- Fournir des vêtements de travail qui s'attachent avec des scratchs (« velcro ») plutôt que des boutons
- Fournir des chaussures avec scratchs plutôt qu'avec lacets

Le travailleur souffrant de TOP (tremblement orthostatique primaire) peut également avoir besoin d'**aménagements** tels que :

- Installer un tabouret ou une chaise à la photocopieuse
- Mettre à disposition un tabouret dans les douches
- Veiller à ce qu'il puisse accéder aux objets, outils utiles en position assise
- Autoriser l'utilisation d'une canne
- Privilégier le co-voiturage afin d'éviter de lui faire prendre les transports en commun
- Permettre une certaine priorité lors de file (pour accéder à un bâtiment, pour badger, à la cantine, etc)
- Expliquer à ses collègues qu'il est inconfortable de l'aborder dans un couloir pour parler
- Privilégier les escaliers aux ascenseurs

Aides et ressources

De quelles aides et ressources pouvez-vous bénéficier ?

LE BIEN-ETRE AU TRAVAIL

En matière de sécurité au travail, de prévention et de suppression des risques, d'adaptation de poste de travail (ergonomie de conception, de correction),... consultez vos Conseillers en prévention, dans le cadre du service interne ou du service externe de prévention et de protection.

Il n'est pas toujours facile, ni pour le travailleur, ni pour l'employeur, d'aborder les problèmes liés au handicap ou à la maladie et leurs répercussions possibles sur le travail. Le conseiller en prévention-médecin du travail peut donc être un bon interlocuteur et/ou intermédiaire.

LES PROFESSIONNELS DE LA SANTE

Le travailleur est probablement entouré de professionnels qui peuvent le conseiller et conseiller l'entreprise. Il devrait pouvoir mettre son employeur (ou le médecin du travail, le tuteur, un collègue de la personne de confiance dans l'entreprise, ...) en contact avec ces professionnels.

L'AGENCE POUR UNE VIE DE QUALITE

L'AViQ peut :

- aider à mieux comprendre les difficultés du travailleur en situation de handicap,
- aider à analyser la situation créée par le handicap au sein de l'entreprise – ce travail se fait en première ligne par des agents d'insertion professionnelle qui peuvent, si nécessaire, faire appel à des ergonomes dans le cadre d'un projet pilote soutenu financièrement par le Fonds social européen,
- faire connaître des mesures d'adaptation et autres bonnes pratiques mises en œuvre par d'autres entreprises,
- mettre en relation avec des services spécialisés. Ces services sont divers : centres de formation professionnelle, services d'accompagnement, services de soutien dans l'emploi, services conseil en aménagement des situations de travail. ...
- aider à organiser le recrutement, l'accueil et l'intégration, le maintien à l'emploi de travailleurs en situation de handicap.

Administration centrale : Rue de la Rivelaine, 21 - 6061 Charleroi

Internet : <http://www.aviq.be/handicap>

Numéro vert (gratuit) : [0800/16 061](tel:080016061)

Courriel : info@aviq.be

Bureaux régionaux : voir fiche 0 Handicap et Emploi

ASSOCIATION SPECIALISEE

APTES Belgique

Association des Personnes concernées par le Tremblement Essentiel

rue Audrey Hepburn 14 Bte 15

1090 Bruxelles

www.aptel-belgique.be

La page Facebook : Aptel-Belgique

Le forum privé Facebook : Tremblement Essentiel-Belgique

- *Bilan des aptitudes professionnelles et précision d'un projet*

+ Orientation professionnelle

Si possible en concertation, les services de l'AViQ, du FOREM, et/ou un opérateur d'orientation aideront la personne à réaliser un bilan de son parcours scolaire et professionnel ainsi que de ses compétences actuelles. Ils encadreront ensuite le candidat dans l'identification de pistes professionnelles pertinentes compte tenu du marché de l'emploi.

+ Stage de découverte en entreprise

L'objectif est ici de permettre à la personne d'appréhender les réalités d'un métier. Un ou plusieurs stages d'une semaine, non rémunérés, sont possibles.

- *Reprise progressive du travail*

Un travailleur en invalidité (c'est-à-dire absent pour maladie et indemnisé par sa mutuelle depuis plus d'un an) peut solliciter de son médecin conseil une reprise de travail à temps partiel. L'entreprise le rémunère alors au prorata des heures prestées.

- *Formation*

Le travailleur qui ne peut plus continuer son ancienne activité professionnelle peut envisager une reconversion : l'AViQ propose différents cycles de formation en centre agréé. Elle propose aussi un contrat d'adaptation professionnelle, période de formation en entreprise. Dans les deux cas, le stagiaire perçoit des indemnités de formation.

Pour un travailleur qui ne peut accéder aux formations organisées pour ses collègues, même moyennant quelques adaptations des modalités de formation, les centres de formation peuvent proposer des modules de formation continuée.

- *Soutien financier*

L'AViQ accorde certaines aides spécifiques aux entreprises :

- Tutorat

Intervention de 750 € par trimestre (pendant un maximum de six mois) pour l'entreprise qui désigne un tuteur chargé d'encadrer et d'accueillir un travailleur handicapé nouvellement engagé.

- Prime à l'intégration

Intervention de 25 % (pendant un an maximum) dans le coût salarial d'un travailleur qui n'a plus travaillé depuis au moins six mois.

- Prime de compensation

Une intervention dans le coût salarial est accordée à l'entreprise pour compenser le coût supplémentaire éventuel des mesures qu'elle prend pour permettre au travailleur d'assumer ses fonctions, si ces mesures sont liées au handicap. Elle est accordée pour un maximum de cinq ans et est renouvelable.

- Intervention dans l'aménagement du poste de travail

L'AViQ intervient dans les frais supplémentaires d'adaptation ou d'acquisition de matériel spécifique, en fonction du handicap du travailleur.

Attention : certaines interventions de l'AViQ nécessitent la satisfaction de certains critères, que vérifiera le bureau régional concerné.

BIBLIOGRAPHIE

Associations :

<http://www.apt.es.org/> : Association des personnes concernées par les tremblements essentiels - site français

<http://www.aptes-belgique.be/>: Association belge des personnes concernées par des tremblements essentiels – site belge

<http://www.parkinsonasbl.be/> : Association Parkinson – site belge

<http://askjan.org>: Site généraliste américain

Vidéos:

Émission de France5 « allo docteurs » sur les tremblements essentiels diffusées le 13 novembre 2015 : <http://www.aptes.org/allo-docteurs-sur-le-tremblement-essentiel/>

Articles :

« Qu'est-ce que le tremblement essentiel ? » , AXAPrévention, 30 décembre 2014:
<https://www.axaprevention.fr/sante-bien-etre/sante-question/tremblement-essentiel>

« Le tremblement orthostatique primaire », Ophanet, février 2013,

http://www.orpha.net/consor/cgi-bin/OC_Exp.php?lng=FR&Expert=238606