Pourquoi les paupières se mettent-elle parfois à trembler ?

Compte Test - 2013-02-06 18:22:00 - Vu sur pharmacie.ma

Paupière qui "clignote" ou cuisse qui "saute" : les fasciculations sont de brèves secousses involontaires d'un muscle qui sont particulièrement fréquentes mais dont l'origine reste encore floue.

"A peu près tout le monde en a fait un jour l'expérience. Elles se produisent spontanément à un moment ou à un autre chez 90% des personnes", commente le Dr. Daniel Drachman, professeur de neurologie et neuroscience à l'université John Hopkins.

Les fasciculations correspondent en fait à l'activation inopinée d'une fibre nerveuse ou plus précisément d'une unité motrice qui conduit les fibres musculaires à se contracter. Ceci se traduit alors par le fameux "sursaut" ou léger mouvement transmis à la peau qui se répète ensuite. Toutefois, dans la mesure où ces secousses sont bénignes, elles n'ont été que peu étudiées et leur origine reste relativement floue. On ignore ainsi ce qui provoque réellement l'activation ou l'irritation de la fibre nerveuse.

Bien que l'origine des secousses reste floue, leur étude a permis d'identifier quelques facteurs susceptibles de les provoquer tels que le manque de sommeil, l'excès d'activités sportives, un manque de magnésium ou encore un abus de certains substances stimulantes comme la caféine. Le lien de cause à effet n'a toutefois pas été démontré. Chez certains, ces troubles apparaissent très fréquemment, on parle alors de syndrome de fasciculations qui peut conduire à avoir recours à des médicaments.

Il peut s'agir des mêmes que ceux utilisés pour traiter les attaques ou l'épilepsie mais ceux-ci ne sont pas sans danger et aucun ne parvient à contrôler complétement les contractions. Une autre approche consiste ainsi à réduire le stress potentiellement lié à ces fasciculations en faisant davantage d'exercice, en dormant plus, en travaillant moins ou en supprimant tout excitant (caféine, etc.). En cas de carence en magnésium, une supplémentation peut également permettre de faire disparaître le trouble.