



## Paupières qui tremblent (myokymie)

🕒 paru le 06/05/2020 • adapté au contexte belge francophone

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 ?

La myokymie est une affection où un ou plusieurs muscles de la paupière se contracte(nt) involontairement. Souvent un seul muscle dans la paupière inférieure est concerné. Généralement, l'affection est bénigne et est due à de la [fatigue](#), du stress, un effort physique ou une consommation excessive de caféine. Rarement, une maladie neurologique peut être à l'origine du problème. Si c'est le cas, le problème est toujours accompagné d'autres symptômes.

### Comment la reconnaître ?

Il s'agit de légers mouvements involontaires de la paupière inférieure qu'on peut ressentir soi-même et voir sur soi ou chez les autres. Ils peuvent également survenir dans d'autres petits muscles du visage et très rarement dans les muscles du bras et du tronc. Les contractions apparaissent sous forme de crises qui ne durent généralement pas plus de quelques heures. Les symptômes disparaissent spontanément au bout de plusieurs jours.

### Comment le diagnostic est-il posé ?

Le médecin diagnostique l'affection en observant simplement son patient. Si les contractions (spasmes) se limitent à un seul muscle, il n'est pas nécessaire d'aller plus loin dans les examens.

En revanche, si la myokymie se propage à d'autres muscles ou s'il y a d'autres symptômes, le médecin devra peut-être envisager d'autres diagnostics. Un examen neurologique sera peut-être nécessaire.

### Que pouvez-vous faire ?

La [fatigue](#), le stress et une consommation excessive de caféine peuvent déclencher ces spasmes musculaires. Il est donc recommandé de dormir suffisamment, d'éviter les facteurs de stress et de ne pas boire trop de café. Le tabagisme et l'alcool peuvent également provoquer des crises de myokymie.

### Que peut faire votre médecin ?

Dans la plupart des cas, les symptômes disparaissent spontanément et il n'est pas nécessaire de traiter le problème. Le médecin vous expliquera qu'il s'agit d'un problème bénin et que vous ne devez pas vous tracasser.

Si les symptômes persistent pendant plusieurs mois et deviennent gênants, on peut envisager de vous injecter de la toxine botulique pour arrêter les contractions des muscles.

### En savoir plus ?

- [Toxine botulique – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique](#)

**Source**

[Guide de pratique clinique étranger 'Myokymie de la paupière' \(2009\), mis à jour le 15.02.2016 et adapté au contexte belge le 26.06.2019 – ebpracticenet](#)