

CONTRACTIONS MUSCULAIRES

Demandez-le au médecin

Q: Beaucoup de gens qui souffrent de contractions musculaires s'inquiètent en se demandant s'ils souffrent de SLA car elles sont souvent associées à cette maladie. Si une personne a un muscle qui se contracte souvent, même journalièrement, est-ce que cela pourrait indiquer un début de SLA?

R: Les contractions musculaires sont très fréquentes, surtout si on boit trop de café, souffre trop de stress ou ne dort pas assez. Cela n'est-il pas assez courant?

Bien sûr, la première chose que beaucoup de personnes font quand ils ont un symptôme consiste à consulter leur ordinateur pour voir ce que Dr. Google a à dire à ce sujet. En faisant cela, j'ai eu 1 390 000 résultats en 0,25 secondes. L'un des premiers qui s'affichaient était une définition de Wikipedia, conduisant à l'expression 'fasciculations' (qui signifie contraction musculaire), suggérant que ces symptômes peuvent être associés à la SLA. Il est naturel, bien sûr, de paniquer ensuite. Aussi, si vous n'étiez pas stressé au départ avant de consulter l'Internet, vous le serez certainement après avoir consulté le Dr. Google.

Détendez-vous, au contraire. Beaucoup de choses peuvent provoquer les contractions musculaires, y compris la fatigue, l'anxiété ou même un nerf coincé dans la colonne vertébrale. Les crampes musculaires arrivent très fréquemment et peuvent aussi être causées par des raisons telles que le surmenage ou même la déshydratation. Il suffit de regarder n'importe quel match de basket-ball : il semble y avoir toujours un joueur qui souffre d'une crampe pénible à une jambe.

Les symptômes tels que les spasmes et les crampes musculaires ne signifient pas grand-chose en eux-mêmes; ils sont très communs et non spécifiques. Pour diagnostiquer une SLA, le médecin doit constater des signes de faiblesse musculaire progressive.

Quelles sont les causes des fasciculations? Leurs origines se situent aux extrémités du nerf, appelés axones, proches du contact avec le muscle lui-même. Les extrémités des axones sont considérées comme hypersensibles à la dépolarisation (décharge électrique), qui déclenche la contraction du muscle. Lorsqu'un nerf est activé, ce qui arrive à la demande de

très nombreuses fois par jour, une impulsion électrique est générée dans le nerf et envoyée vers le muscle. Cela déclenche la libération d'une substance chimique (l'acétylcholine) qui 'migre' à travers l'espace entre l'axone nerveux et le muscle, se lie à un récepteur du muscle et l'active. Ce processus compliqué ne prend qu'une fraction de seconde. Si tout cela se passe involontairement, la fibre musculaire se contracte sans votre permission, soit la contraction musculaire ou la fasciculation!

Certains pALS se demandent si la présence de contractions musculaires signifie qu'ils souffrent d'une version aggravée ou évoluant rapidement de la maladie. En fait, il n'y a pas de corrélations entre la présence de fasciculations et la vitesse de progression de la maladie.

Je voudrais suggérer à la plupart des gens souffrants de fasciculations ou de crampes musculaires d'attendre quelques mois – même si il n'y a aucune règle absolue ou simple-- avant de demander une évaluation médicale. Souvent les contractions ou crampes cesseront d'elles-mêmes. Si ce n'est pas le cas, il est logique de recourir à l'analyse de votre problème.

L'interniste ou le neurologue vous posera quelques questions pour en savoir plus sur vos symptômes et maintiendra votre membre en position détendue pour en étudier les contractions. Il ou elle peut ensuite vous proposer de subir un test musculaire (électromyographie ou EMG), pour mieux comprendre ce qui se passe. Des tests sanguins pourraient aussi s'avérer nécessaires.

Souvent les résultats sembleront normaux, mais le médecin pourrait suggérer d'attendre un peu plus longtemps pour voir si quelque chose d'autre se développe au cours des mois suivants. Même au XXI^e siècle, il n'existe parfois pas de test instantané ou de protocole immédiat donnant une réponse claire à un problème. C'est certainement le cas avec les fasciculations.

Devoir attendre reste un défi pour la plupart des gens, mais la probabilité que vous n'ayez pas de SLA est fortement en votre faveur. Comme on dit 'les choses habituelles sont fréquentes', et la SLA n'est pas fréquente, en particulier comparée à l'absorption excessive de caféine ou le stress.