

La paupière qui tremble

Fiche patient — la myokymie, un spasme presque toujours bénin

■ CE QUI SE PASSE

La **myokymie palpébrale** est une contraction involontaire, fine et répétée, du muscle qui ferme la paupière (l'orbiculaire). Elle touche le plus souvent la paupière **inférieure d'un seul œil**. C'est un phénomène **bénin** dans l'immense majorité des cas : il apparaît par salves, sur quelques minutes à quelques jours, puis disparaît spontanément. Il n'a rien à voir avec une maladie neurologique grave.

■ LES DÉCLENCHEURS CLASSIQUES

● Fatigue et manque de sommeil

Le déclencheur numéro un : retrouver un rythme de sommeil régulier suffit souvent à faire cesser le spasme.

● Stress

Les périodes de tension et de surmenage favorisent ces contractions musculaires.

● Caféine et excitants

Réduire café, thé et boissons énergisantes pendant quelques jours aide fréquemment.

● Écrans et fatigue visuelle

Faites des pauses régulières (règle 20-20-20 : toutes les 20 min, regarder à 6 m pendant 20 s).

● Sécheresse oculaire

Un œil sec irrite la surface et entretient le spasme : des larmes artificielles peuvent aider.

■ DEUX IDÉES REÇUES

Le magnésium ? Aucune preuve scientifique solide ne soutient son efficacité sur la myokymie isolée : inutile de se supplémenter dans ce seul but. **Les médicaments ?** Certains (par exemple le topiramate, un traitement de la migraine) peuvent déclencher des myokymies : signalez toujours vos traitements à votre médecin.

Consultez si

- ! Le spasme s'étend à d'autres muscles du visage du même côté (joue, coin de la bouche) : possible spasme hémifacial.
- ! La paupière se ferme complètement et involontairement, de façon répétée (blépharospasme).
- ! Le tremblement persiste au-delà de 2 à 3 mois malgré la correction des déclencheurs.
- ! Il s'accompagne de rougeur, douleur, baisse de vision ou d'une paupière qui tombe.

Source : Khan H. et al., SN Compr Clin Med 2022 — DOI 10.1007/s42399-021-01094-w