

SOULAGER LA PARESTHESIE

Les bons réflexes à adopter

Neurologie

Par Julie R.

Publié le : 30 décembre 2024

La paresthésie, perçue comme des fourmillements ou un engourdissement, est un trouble nerveux qui peut survenir de façon ponctuelle ou chronique. Si elle est souvent bénigne et passagère, elle peut également être le signe d'une pathologie sous-jacente plus sérieuse. Alors, comment reconnaître et soulager une paresthésie ? Que faire pour diminuer ces symptômes ? Découvrez les causes possibles, les traitements et les conseils pour atténuer efficacement la paresthésie.

QU'EST-CE QUE LA PARESTHESIE ?

La paresthésie désigne une sensation anormale de la peau, perçue sans stimulation extérieure. Ces perceptions peuvent inclure des fourmillements, des picotements, une sensation de brûlure ou d'engourdissement. Elles touchent principalement les extrémités : les mains, les pieds, ou encore le visage. Contrairement à une douleur aiguë, ces manifestations sont plus désagréables que véritablement douloureuses.

Les mécanismes à l'origine de la paresthésie

La paresthésie résulte d'une perturbation dans la transmission des signaux nerveux. Normalement, les nerfs envoient des informations tactiles au cerveau lorsque la peau entre en contact avec un objet ou une surface. En cas de paresthésie, ces signaux deviennent erronés ou anormaux, provoquant des sensations fantômes.

Paresthésie passagère ou chronique ?

- Paresthésie ponctuelle : Elle survient temporairement, par exemple après une position prolongée qui comprime un nerf ou coupe la circulation sanguine. Une exposition au froid ou un épisode de stress intense peut également en être la cause.
- Paresthésie chronique : Si les symptômes persistent ou sont récurrents, cela peut indiquer une pathologie sous-jacente nécessitant un avis médical.

Quand consulter d'urgence ?

Dans certains cas, la paresthésie peut être le signe d'un problème grave nécessitant une prise en charge rapide. Consultez immédiatement un professionnel si vous observez :

- Une faiblesse musculaire associée ;
- Une perte de sensibilité durable ;
- Une paresthésie accompagnée de vertiges ou de troubles de la vision ;
- Une douleur intense et soudaine.

QUELLES SONT LES CAUSES DE LA PARESTHESIE ?

1. Compression nerveuse

La paresthésie peut être due à une compression ou une irritation temporaire d'un nerf.
Par exemple :

- Croiser les jambes trop longtemps ;
- Dormir sur un bras ;
- Une hernie discale ou le syndrome du canal carpien.

2. Problèmes circulatoires

Une mauvaise circulation sanguine, provoquée par une position prolongée ou des pathologies comme l'artérite, peut également causer des paresthésies.

3. Pathologies sous-jacentes

Certaines maladies chroniques peuvent provoquer des paresthésies persistantes, notamment :

- Le diabète : à l'origine d'une neuropathie diabétique.
- La sclérose en plaques : en raison de la dégradation de la myéline.
- Les carences en vitamines B : essentielles au bon fonctionnement des nerfs.
- L'alcoolisme : qui peut causer des lésions nerveuses à long terme.

4. Médicaments et traitements

Certains médicaments, en particulier les chimiothérapies, peuvent entraîner des paresthésies comme effet secondaire.

COMMENT SOULAGER LA PARESTHESIE ?

1. Éliminer les causes immédiates

Si la paresthésie est temporaire, il suffit souvent de changer de position ou d'étirer doucement la zone affectée. Ces gestes permettent de rétablir la circulation sanguine et de réduire la compression nerveuse.

2. Adopter une hygiène de vie saine

- Activité physique : pratiquer régulièrement une activité douce comme la marche ou le yoga pour stimuler la circulation sanguine.

- Alimentation équilibrée : inclure des aliments riches en vitamines B (viandes, œufs, légumes verts) pour protéger les nerfs.
- Hydratation : boire suffisamment d'eau pour favoriser une bonne circulation.

3. Utiliser des techniques de relaxation

Le stress peut aggraver les symptômes de la paresthésie. Des méthodes comme la méditation, le biofeedback ou la respiration profonde peuvent aider à réduire les tensions nerveuses.

4. Consulter un professionnel de santé

Si les paresthésies persistent ou s'aggravent, il est essentiel de consulter un médecin pour :

- Identifier la cause sous-jacente ;
- Effectuer des examens complémentaires (IRM, bilan sanguin) ;
- Prescrire un traitement adapté.

5. Envisager des traitements spécifiques

Selon la cause identifiée, le traitement peut inclure :

- La physiothérapie : en cas de compression nerveuse chronique, des exercices spécifiques peuvent aider.
- Des traitements médicamenteux : anti-inflammatoires, antidouleurs ou compléments en vitamines.
- La chirurgie : si la paresthésie est due à un problème structurel comme un syndrome du canal carpien.

Sources

– Paresthésie – Dictionnaire médical de l'Académie de Médecine. www.academie-medecine.fr. Consulté le 16 décembre 2024.

– Prise en charge diagnostique des neuropathies périphériques. HAS, Synthèse des recommandations professionnelles. www.has-sante.fr. Consulté le 16 décembre 2024.

Julie R.

Infirmière pendant 15 ans, dont 10 en pédiatrie, Julie R. est animée par une passion pour la santé, l'écologie et les sciences. Spécialisée en rédaction web SEO, alliant respect de notre charte HIC et approche humaine, elle met son expérience au service d'une meilleure compréhension de la santé pour le plus grand nombre