



Four Corners
Health Centre

A Member of the WellFort Family



LES CAUSES DES FOURMILLEMENTS



AGENDA

DÉFINITION

CAUSES DES FOURMILLEMENTS

**TRAITEMENT DES
FOURMILLEMENTS**

CONCLUSION



Four Corners
Health Centre

A Member of the WellFort Family

Causes des fourmillements

Qu'est ce qu'un fourmillement

Les fourmillements

Un petit signal que notre corps nous envoie



Fourmis
dans les pieds



Picotements
dans les mains



Sensation
de brûlure



Engourdissement
sans raison apparente

Avez-vous déjà ressenti
ces sensations ?

Comprendre les causes des fourmillements
pour mieux prendre soin de votre santé



Informez aujourd'hui
pour un meilleur demain

Qu'est ce qu'un fourmillement

Les fourmillements sont des sensations anormales ressenties dans une partie du corps. Cela se traduit par:

- une sensation de « fourmis »
- des picotements
- une sensation de brûlure
- une sensation de froid
- un engourdissement
- une sensation de petites aiguilles
- une diminution de la sensibilité



Qu'est ce qu'un fourmillement

Le terme médical est **paresthésie**.

Les fourmillements peuvent être **temporaires** et sans gravité, mais ils peuvent aussi être le signe d'un **problème neurologique, métabolique ou circulatoire**.

Où apparaissent les fourmillements

Les endroits les plus fréquents sont :

Pieds et jambes

Souvent associés à une neuropathie périphérique.

Mains et doigts

Peuvent être liés à une compression d'un nerf, comme dans le syndrome du canal carpien.

Une seule jambe ou un seul bras

Peut être associé à un problème nerveux provenant du dos ou du cou.



Où apparaissent les fourmillements

Visage + bras/jambe

Un début soudain peut être un signe d'AVC et nécessite une intervention urgente

LES PRINCIPALES CAUSES DES FOURMILLEMENTS

Les principales causes des *fourmillements*

Plusieurs facteurs peuvent en être responsables, surtout chez les aînés.



Diabète

Peut endommager les nerfs, surtout aux pieds et aux jambes.



Problèmes de la colonne vertébrale

Hernie discale, arthrose, rétrécissement du canal rachidien...



Compression d'un nerf

Ex. : canal carpien, sciatique, nerf cervical...



Carence en vitamine B12

Peut affecter le système nerveux et causer des fourmillements.



Certains médicaments

Peuvent provoquer des symptômes neurologiques.



*Des fourmis dans les pieds ?
Des picotements dans les mains ?
Ce n'est pas toujours anodin !*



Problèmes de circulation

Une mauvaise circulation peut entraîner des engourdissements et des picotements.



Problèmes de thyroïde

Une hypothyroïdie peut être associée à des symptômes nerveux.



Maladie rénale

Peut affecter le système nerveux lorsque la fonction rénale est diminuée.



Alcool

Une consommation excessive et prolongée peut endommager les nerfs et causer des carences nutritionnelles.



Certaines maladies neurologiques

Ex. : sclérose en plaques, neuropathies périphériques, etc.



Les fourmillements peuvent avoir plusieurs causes. Ils ne sont pas une maladie en soi, mais un signal qu'il faut **écouter** et **évaluer**.

LES PRINCIPALES CAUSES DES FOURMILLEMENTS

Les causes de la paresthésie sont nombreuses. Et la plupart sont sans gravité comme par exemple ces fourmillements qui marquent la réapparition de la sensibilité après qu'un nerf ait été comprimé. Lorsqu'on s'est endormi par exemple sur son bras et que le sang se remet à circuler, plutôt la nuit ou au réveil. D'autres causes peuvent être plus préoccupantes :

1. le diabète

Le diabète est une cause importante de lésions nerveuses. Lorsque la glycémie demeure élevée pendant longtemps, elle peut endommager les nerfs.

LES PRINCIPALES CAUSES DES FOURMILLEMENTS

Symptômes possibles

- fourmillements des pieds
- engourdissement
- sensation de brûlure
- douleur
- diminution de la sensibilité
- sensation de « chaussettes » aux pieds

LES PRINCIPALES CAUSES DES FOURMILLEMENTS

1. le diabète

Les symptômes commencent souvent aux **orteils et aux pieds**, puis peuvent progresser vers les jambes.

Selon l'Agence de la santé publique du Canada, environ **26,8 % des Canadiens de 65 ans et plus avaient un diabète diagnostiqué en 2016-2017.**

Le gouvernement du Canada indique également que les picotements ou engourdissements des mains et des pieds peuvent être des symptômes du diabète.

LES PRINCIPALES CAUSES DES FOURMILLEMENTS

Neuropathie périphérique

Neuropathie = atteinte des nerfs périphériques

Les nerfs transmettent les informations entre :

le cerveau

la moelle épinière

les bras, les mains, les jambes et les pieds

Lorsque ces nerfs sont endommagés, le cerveau peut recevoir des informations anormales.

LES PRINCIPALES CAUSES DES FOURMILLEMENTS

Neuropathie périphérique

Résultat :

- « J'ai l'impression que mes pieds brûlent. »
- « J'ai des fourmis dans mes doigts. »
- « Je sens moins mes pieds lorsque je marche. »



LES PRINCIPALES CAUSES DES FOURMILLEMENTS

2. La compression d'un nerf

Un nerf peut être comprimé ou irrité.

Canal carpien

→ fourmillements dans le pouce, l'index, le majeur et une partie de l'annulaire.

Problème cervical

→ fourmillements pouvant descendre du cou vers le bras ou la main.

LES PRINCIPALES CAUSES DES FOURMILLEMENTS

Sciatique

→ douleur ou fourmillements pouvant descendre du bas du dos vers la fesse et la jambe.

Pourquoi ?

Avec l'âge, l'arthrose et les changements de la colonne vertébrale peuvent contribuer à la compression de certains nerfs.

LES PRINCIPALES CAUSES DES FOURMILLEMENTS

3. carence en vitamine B12

La vitamine B12 joue un rôle important dans le fonctionnement du système nerveux.

Une carence peut provoquer :

- fourmillements
- engourdissements
- faiblesse
- troubles de l'équilibre
- fatigue
- problèmes de mémoire dans certains cas

LES PRINCIPALES CAUSES DES FOURMILLEMENTS

3. carence en vitamine B12

Les symptômes neurologiques d'une carence importante en B12 peuvent inclure des engourdissements et des picotements des extrémités.

Chez les aînés

Le risque de carence peut être favorisé par :

- une alimentation insuffisante
- une mauvaise absorption
- certaines maladies digestives
- certains médicaments



LES PRINCIPALES CAUSES DES FOURMILLEMENTS

La crise de spasmophilie : stress et engourdissement des doigts et du visage

La spasmophilie peut aussi déclencher des engourdissements au niveau des mains, des doigts et autour de la bouche. Lors des crises d'angoisses (attaques de panique), ils s'accompagnent généralement de spasmes musculaires et d'une hyperventilation (respiration accélérée). Dans les manifestations chroniques de la spasmophilie et de l'état anxieux, ces signes sensoriels s'associent à une boule dans la gorge, un sursaut de paupières... témoins d'une carence en magnésium et vitamine D notamment à la fin de l'hiver

LES PRINCIPALES CAUSES DES FOURMILLEMENTS

4.Problèmes de la colonne vertébrale

La colonne vertébrale protège la moelle épinière.

Certaines personnes peuvent développer :

- arthrose
- hernie discale
- rétrécissement du canal rachidien
- compression des racines nerveuses

Cela peut provoquer des fourmillements

Cou → bras → main ou Bas du dos → jambe → pied

Les symptômes peuvent être accompagnés de douleur, faiblesse ou difficultés à marcher.

LES PRINCIPALES CAUSES DES FOURMILLEMENTS

5. Certains médicaments

Certains médicaments peuvent provoquer des symptômes neurologiques chez certaines personnes.

Si les fourmillements apparaissent après :

- le début d'un nouveau médicament
- une augmentation de dose
- un changement de traitement

Parlez-en à votre pharmacien ou à votre médecin.

Ne jamais arrêter un médicament prescrit de votre propre initiative.

LES PRINCIPALES CAUSES DES FOURMILLEMENTS

6.Problèmes de circulation

Une mauvaise circulation peut provoquer :

- pieds froids
- douleur aux jambes
- changements de couleur de la peau
- engourdissement
- fatigue ou douleur à la marche

Cependant, **fourmillement ne signifie pas automatiquement mauvaise circulation.**

Il est important de déterminer si le problème vient :
des vaisseaux sanguins ou des nerfs.

LES PRINCIPALES CAUSES DES FOURMILLEMENTS

7. Problèmes de thyroïde

Une **hypothyroïdie** peut être associée à différents symptômes

- fatigue
- sensation de froid
- peau sèche
- constipation
- prise de poids
- faiblesse musculaire

LES PRINCIPALES CAUSES DES FOURMILLEMENTS

Dans certains cas, des symptômes nerveux peuvent également apparaître.

Un médecin peut vérifier la fonction thyroïdienne avec une analyse sanguine.

Une hyperthyroïdie

En cas d'hyperthyroïdie (sécrétion d'une trop grande quantité d'hormones thyroïdiennes dans notre organisme), des fourmillements peuvent apparaître. Et c'est tout le métabolisme qui peut être affecté, avec des diarrhées, des nausées, une faiblesse musculaire...

LES PRINCIPALES CAUSES DES FOURMILLEMENTS

8. Maladie rénale

Les reins éliminent certains déchets produits par l'organisme. Lorsque leur fonctionnement est fortement diminué, des substances peuvent s'accumuler dans le sang et affecter le système nerveux.

Une maladie rénale avancée peut donc être associée à des symptômes neurologiques.

Chez les personnes diabétiques, le suivi de la fonction rénale est particulièrement important. Le gouvernement du Canada recommande une évaluation régulière de la fonction rénale chez les personnes diabétiques.

LES PRINCIPALES CAUSES DES FOURMILLEMENTS

9. Alcool

Une consommation importante et prolongée d'alcool peut endommager les nerfs.

Cela peut entraîner des: fourmillements ,brûlures ,douleurs, engourdissement , faiblesse ,problèmes d'équilibre

La consommation excessive d'alcool peut également favoriser certaines carences nutritionnelles.

LES PRINCIPALES CAUSES DES FOURMILLEMENTS

10. Maladies neurologiques

Plus rarement, les fourmillements peuvent être associés à certaines maladies neurologiques:

- **neuropathies périphériques**
- **sclérose en plaques**
- **certaines maladies de la moelle épinière**
- **maladies affectant les nerfs**

La présence de fourmillements **ne signifie pas automatiquement** qu'une personne souffre d'une maladie neurologique grave.

QUAND EST-CE UNE URGENCE

Appelez immédiatement les services d'urgence si les fourmillements apparaissent soudainement avec :

F — Visage

- visage qui devient asymétrique

I — Incapacité

- faiblesse ou engourdissement soudain d'un bras ou d'une jambe

T — Trouble de la parole

- difficulté à parler ou à comprendre

E — Extrême urgence



QUAND EST-CE UNE URGENCE

- agir immédiatement

Un engourdissement ou fourmillement soudain du visage, d'un bras ou d'une jambe peut être un signe d'AVC.

 **N'attendez pas que les symptômes disparaissent.**

QUAND CONSULTER SON MÉDECIN

Prenez rendez-vous si les fourmillements :

- persistent plusieurs jours ou semaines
- deviennent plus fréquents
- s'aggravent progressivement
- empêchent de marcher normalement
- perturbent le sommeil
- sont accompagnés de douleur
- s'accompagnent d'une faiblesse
- entraînent une perte de sensibilité
- apparaissent après le début d'un médicament

COMMENT LE MÉDECIN CHERCHE LA CAUSE

Le professionnel de santé peut poser des questions sur :

Les symptômes

- Où ?
- Depuis quand ?
- Constant ou intermittent ?
- Une ou deux côtés ?
- Douleur ou brûlure ?

Analyses possibles

Selon la situation :

- glycémie / HbA1c

COMMENT LE MÉDECIN CHERCHE LA CAUSE

- vitamine B12
- fonction thyroïdienne
- fonction rénale
- autres analyses selon les symptômes

Examen neurologique

Le professionnel peut vérifier :

- sensibilité
- réflexes
- force musculaire
- équilibre
- coordination

TRAITEMENT DES FOURMILLEMENTS

1. Identifier et traiter la cause

Cause possible



Diabète



Médicament



Carence en B12



Nerf comprimé / sciatique



Alcool



Neuropathie



Thyroïde, reins, etc.

Approche thérapeutique

Améliorer la prise en charge de la glycémie et prévenir les complications nerveuses

Vérifier le traitement avec le médecin/pharmacien et l'ajuster si nécessaire

Confirmer la carence et la corriger sous supervision professionnelle

Exercices adaptés, physiothérapie et traitement de la cause de la compression

Réduire/cesser la consommation excessive et corriger les éventuelles carences nutritionnelles

Traiter la maladie responsable et contrôler les symptômes

Traiter la maladie sous-jacente

TRAITEMENT DES FOURMILLEMENTS

2. Si les nerfs sont douloureux

Lorsque les fourmillements sont accompagnés de **douleur, brûlure ou hypersensibilité**, un médecin peut envisager certains traitements spécifiques des douleurs neuropathiques. Selon la situation, il existe notamment des médicaments comme la gabapentine, la prégabaline ou certains antidépresseurs utilisés à visée antalgique. Certains peuvent toutefois provoquer **somnolence ou étourdissements**, ce qui est particulièrement important à considérer chez les aînés en raison du risque de chute.

TRAITEMENT DES FOURMILLEMENTS

3. Physiothérapie et activité physique

La physiothérapie peut être utile lorsqu'il existe une faiblesse musculaire, des problèmes de mobilité ou d'équilibre. Une activité physique adaptée peut également contribuer à maintenir la force, la mobilité et, chez les personnes diabétiques, à mieux gérer la glycémie

TRAITEMENT DES FOURMILLEMENTS

4. Les vitamines : attention à l'automédication

Il ne faut pas conclure automatiquement que les fourmillements sont dus à une carence en vitamines.

Une **carence en vitamine B12**, par exemple, peut effectivement affecter les nerfs, mais il est préférable de rechercher la cause avec un professionnel de santé avant de prendre des doses élevées de suppléments.

CONCLUSION

« Ne paniquons pas devant un fourmillement... mais ne le banalisons pas non plus. »

1. Ne pas ignorer un fourmillement ou toute autre sensation inhabituelle.

2. Être attentif à l'endroit où les fourmillements apparaissent, à leur durée, leur fréquence et aux symptômes qui les accompagnent.

3. Devant la persistance ou l'aggravation des symptômes, il est important d'en parler à un professionnel de la santé.

Écouter les sensations de notre corps, est une façon de prendre soin de notre santé, et de protéger notre autonomie.

• RÉFÉRENCES

- Agence de la santé publique du Canada — *Diabète : symptômes et traitement*
- Agence de la santé publique du Canada — *Accident vasculaire cérébral (AVC)*
- Agence de la santé publique du Canada — *Accidents vasculaires cérébraux au Canada*
- CAMH — *Alcohol Use in Older Adults*
- Mayo Clinic — *Peripheral Neuropathy: Symptoms and Causes*
- Mayo Clinic — *Peripheral Neuropathy: Diagnosis and Treatment*



Four Corners
Health Centre

A Member of the WellFort Family



Thank you for your attention!

3233 Brandon Gate Drive
Mississauga, ON L4T 3V8
Phone: 905-677-9599
www.fourcorners.ca
mail.fourcorners@welfort.ca