

La paralysie de Bell

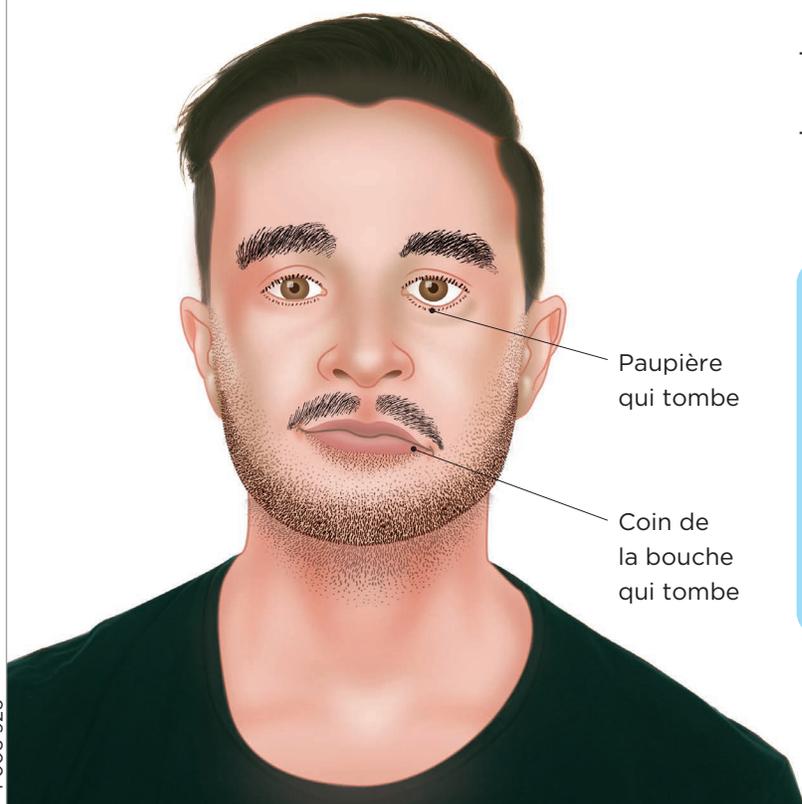


Vous avez de la difficulté à bouger la moitié de votre visage. Cette fiche explique ce que vous avez et les exercices à faire pour bouger votre visage comme avant.

Qu'est-ce que la paralysie de Bell ?

Les muscles d'un côté du visage deviennent faibles de manière soudaine. Pour cette raison, cette moitié du visage s'affaisse. Il est alors difficile de manger, de boire, de parler et de fermer l'œil du côté atteint. Parfois, la peau du visage devient moins sensible au toucher.

Paralysie de Bell



Paupière qui tombe

Coin de la bouche qui tombe

Dans certains cas, ce problème peut venir avec les signes suivants :

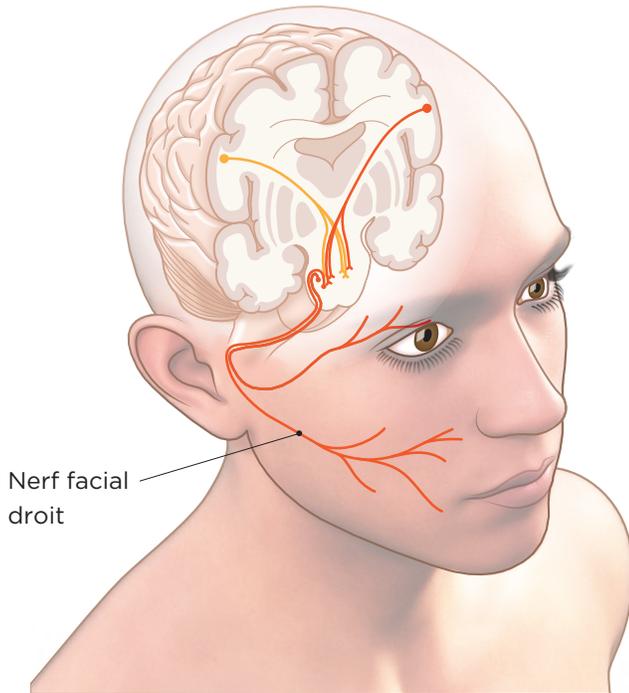
- Avoir de la douleur au bas du visage (mâchoire) ou autour d'une oreille
- Ne pas entendre d'une oreille
- Ne pas supporter le bruit
- Perdre le goût sur la moitié de la langue
- Avoir de la difficulté à fermer la bouche, ce qui fait que de la salive coule
- Avoir de la difficulté à fermer un œil, ce qui le rend sec
- Dans de rares cas, être incapable de bouger tout le visage



Un autre problème pourrait être la cause de ces signes. Par exemple, ce pourrait être un problème de cœur (AVC). Votre médecin doit vérifier que les signes que vous avez sont bien ceux d'une paralysie de Bell. Parlez à votre médecin avant de suivre les conseils et de faire les exercices proposés dans cette fiche.

Quelles sont les causes ?

Ce problème est causé par l'inflammation du nerf facial. Ce nerf sert à bouger certains muscles du visage. Avec l'inflammation, ce nerf est écrasé. Il n'arrive plus à bien jouer son rôle.



Dans la plupart des cas, on ne sait pas ce qui cause l'inflammation.

Parfois, on sait qu'elle est due à l'une des causes suivantes :

- une maladie causée par un virus ou une bactérie (infection), comme une infection de l'oreille (otite)
- un coup à la tête ou à l'oreille
- un autre problème de santé, comme la maladie de Lyme ou le syndrome de Guillain-Barré

Combien de temps dure la paralysie ?

En général, elle met quelques mois à guérir. Dans les cas les plus graves, cela peut prendre jusqu'à 1 an.

La plupart des personnes atteintes finissent par retrouver la capacité de bouger leur visage comme avant. Dans de rares cas, certaines personnes ont ensuite des spasmes ou une diminution de la sensation au visage.

Que faire si mon œil ne se ferme pas au complet ?

Si c'est votre cas, la poussière risque d'entrer en contact avec votre œil et de le rendre sec.

Pour éviter ces problèmes, on conseille de :

- Porter des lunettes le jour
- Mettre des bandes collantes pour fermer l'œil (sparadrap qui ne cause pas d'allergie) durant la nuit
- Mettre les gouttes pour les yeux prescrites par votre médecin

Pour protéger vos oreilles et votre cou du vent, on vous conseille de porter un foulard.

Comment se traite la paralysie de Bell ?

Un médicament vous sera donné pour traiter la cause de l'inflammation. Un examen médical doit être fait pour trouver la cause et donner le bon traitement.

Comment récupérer ?

Certains exercices peuvent vous aider à retrouver plus vite vos capacités. On conseille de commencer à les faire le plus tôt possible.

Comment dois-je faire ces exercices ?

- Faites de petites séances d'exercices plusieurs fois par jour.
- Avant de commencer, mettez une compresse d'eau chaude sur votre visage pendant 10 minutes.
- Faites les exercices devant un miroir.
- Comme sur la photo, ramenez avec votre main les muscles qui bougent encore vers le centre de votre visage.
- Bougez seulement les parties du visage que vous travaillez. Par exemple, si vous faites un exercice pour les yeux, ne plissez pas le front et gardez la bouche et le nez détendus.
- Faites les exercices lentement.
- Répétez chacun d'eux plusieurs fois par jour.



QUELS EXERCICES PEUVENT M'AIDER?

Il est important de faire de petites séances d'exercices plusieurs fois par jour. Vous pouvez répéter chaque exercice plusieurs fois. Arrêtez si vos muscles sont fatigués ou si vous avez des maux de tête. Essayez de les faire plus tard.

1 Fermer les yeux



2 Froncer les sourcils



3 Hausser les sourcils



4 Sourire



5 Pincer les lèvres ou siffler



6 Gonfler les joues



7 Faire la moue



8 Plisser le nez



Est-il normal d'avoir mal lors des exercices ?

Non. Les exercices ne doivent pas causer de douleur, de fatigue des muscles ou de maux de tête. Si vous ressentez l'un de ces signes, arrêtez l'exercice. Essayez de le faire plus tard dans la journée ou le lendemain.

D'autres trucs peuvent-ils m'aider à récupérer ?

Lorsque vous parlez, articulez le plus possible. Dites souvent à voix haute les lettres A, E, I, O et U pour vous entraîner.



À qui poser mes questions ?

Posez-les à votre médecin ou à un physiothérapeute.



BLOC-NOTES



Questions



Personnes-ressources et contacts



RESSOURCES UTILES

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site chumontreal.qc.ca/fiches-sante

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal chumontreal.qc.ca