

# **Paralysie faciale centrale**

**Après un Accident  
Vasculaire Cérébral  
(AVC)**

**Hôpital Nord Laënnec**

Bd Professeur Jacques Monod

44093 Nantes cedex 1

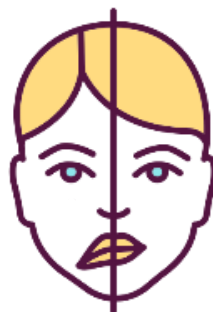
Tél. 02 40 08 33 33

*Madame, Monsieur,*

*L'équipe de neurologie met à votre disposition ce livret d'information sur la paralysie faciale centrale. N'hésitez pas à nous solliciter pour avoir des informations complémentaires.*

## **Qu'est-ce que la paralysie faciale centrale ?**

La paralysie faciale centrale (PFC) est une altération de la motricité du visage suite à une lésion cérébrale comme un Accident Vasculaire Cérébral (AVC). Elle s'observe sur la moitié du visage opposée à l'AVC : suite à un AVC gauche, la personne peut présenter une PFC droite. Le plus souvent, elle n'atteint que la partie inférieure du visage : la lèvre est tombante au repos, le sourire n'est pas symétrique, de la salive peut couler au coin de la lèvre. La PFC peut avoir un impact également sur :



- La parole : on parlera alors de dysarthrie
- La déglutition : la personne peut présenter des difficultés à avaler
- La qualité de vie : elle peut être altérée car la paralysie faciale a un impact esthétique.

La PFC est différente de la paralysie faciale périphérique qui fait suite à une lésion du nerf facial : bien que certains conseils soient communs, ce livret s'adresse uniquement aux personnes présentant une PFC.

## Comment accompagner la récupération de la symétrie du visage ?

Il est essentiel de travailler la sensibilité : en effet, envoyer des informations sensibles au cerveau va lui permettre de mieux envoyer la commande motrice.

### Thermothérapie

Avant les massages, on peut utiliser du chaud pendant 5 minutes pour détendre le visage. Vous pouvez utiliser différents outils : gant de toilette passé sous l'eau chaude ou au micro-ondes, chauffeuses... Vérifiez que ce n'est pas brûlant avec une partie de votre corps qui sent bien avant de le placer sur le visage.

Vous pouvez également utiliser des variations chaud/froid. Pour le froid, on pourra utiliser : une poche de glace entourée d'un torchon ou le dos d'une cuillère mise préalablement au congélateur. Faites des appuis successifs sur l'ensemble de votre visage et concentrez-vous sur votre ressenti.

En plus de la thermothérapie, voici d'autres idées pour venir stimuler la sensibilité :

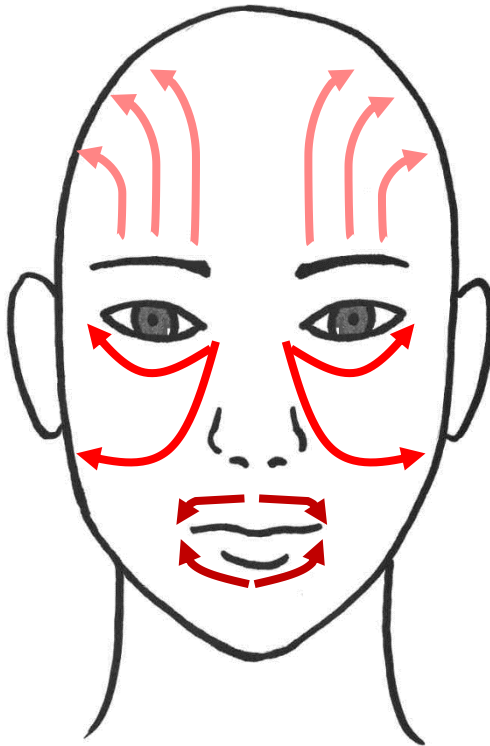
- Venir effectuer avec les doigts des pressions sur le visage
- Venir passer sa brosse à dents électrique de part et d'autre de la bouche

*Concentrez-vous et cherchez à ressentir les différences de sensation entre le côté paralysé et le côté sain*

## Massages : masser l'extérieur du visage

Masser l'extérieur du visage permet de détendre l'ensemble des muscles.

On fera ce massage devant un miroir avec les deux mains, ou avec une seule main en utilisant l'index et le pouce. Cela peut également être fait par un proche si la personne ne peut pas le faire seul. Les mouvements seront doux, 3 répétitions par mouvement.



Placer les doigts au-dessus des sourcils et remonter vers les cheveux



Placer les doigts dans le coin de l'œil et glisser sous la cerne. Faire de même en glissant sous les pommettes jusqu'en bas des oreilles.

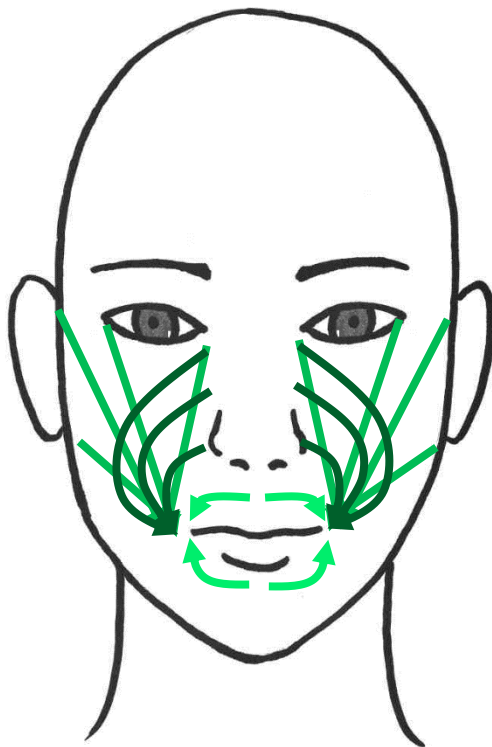


Placer les doigts au-dessus de la lèvre et aller jusqu'au coin des lèvres. Faire de même sous la lèvre et remonter jusqu'au coin des lèvres.

## Massages : masser l'intérieur du visage

Masser l'intérieur du visage permet de stimuler le côté paralysé et de détendre le côté sain qui peut parfois être trop contracté.

On fera ce massage devant un miroir en mettant un pouce dans la bouche et l'index à l'extérieur. 3 répétitions par mouvement.



Placer le pouce dans la bouche et effectuer une boucle avec l'index en partant du haut du nez, du milieu du nez et du bas du nez.



Placer le pouce dans la bouche et effectuer des mouvements droits depuis le coin interne de l'œil, le coin externe de l'œil, le haut de l'oreille, le bas de l'oreille.



Placer le pouce dans la bouche et l'index au-dessus de la lèvre qui vient effectuer une boucle jusqu'au coin de la lèvre. Faire de même sous la lèvre.

## Mouvements du visage

Il est possible de travailler des mouvements spécifiques du visage comme le sourire :

- Placez-vous devant un miroir
- Pensez à une situation joyeuse ou à une émotion agréable
- Faites un sourire et venez aider le mouvement avec votre main pour donner l'illusion au cerveau que le sourire est symétrique
- Tenez 5 secondes
- Relâchez
- Répétez ce mouvement 5 fois
- *Le sourire peut être travaillé bouche ouverte ou bouche fermée*

On évitera de travailler en force et on préférera chercher un sourire le plus naturel possible.

---

Si vous avez souvent de la salive qui coule au coin de la lèvre, vous pouvez renforcer les lèvres avec l'exercice suivant :

- Placez-vous devant un miroir
- Imaginez que vous retenez de l'eau dans votre bouche
- Gonflez les 2 joues
- Tenez 5 secondes
- Relâchez
- Répétez ce mouvement 5 fois
- *Il est possible de travailler en gonflant 1 seule joue, puis l'autre*

Dans la PFC, il existe une dissociation automatico-volontaire : la motricité automatique et émotionnelle est préservée alors que la motricité volontaire est difficile. En d'autres termes, il est possible d'avoir un sourire symétrique dans une situation naturelle comme lorsque l'on rit alors que le sourire volontaire sera dévié. Ainsi, pour une bonne récupération de la symétrie du visage, il faut favoriser les situations où le sourire et les mouvements du visage seront automatiques : ayez une vie sociale, voyez vos proches, vos amis, regardez des films, riez...



## **Que faire en cas de difficultés de parole ?**

Parfois, la PFC entraîne des difficultés de parole : on parle alors de dysarthrie. La personne a l'impression de ne pas reconnaître sa parole ou sa voix habituelle, il a la sensation d'une bouillie lorsqu'il parle.

La meilleure façon de rééduquer la parole est de parler : avec votre famille, vos amis, au téléphone... Vous pouvez également lire à voix haute vos livres habituels ou des articles de journaux.

## **Comment manger avec une PFC ?**

Il est possible que la paralysie faciale entraîne des difficultés de déglutition. Dans ce cas, les soignants vous conseilleront peut-être d'adapter la texture des aliments, mais ce n'est pas obligatoire.

Le temps du repas est un moment important pour stimuler le visage et notamment la bouche : vous pouvez vous entraîner à mastiquer de chaque côté pour stimuler la bouche dans son ensemble.

Tous ces exercices seront efficaces s'ils sont quotidiens. Si cela est trop long pour vous, il est préférable d'en faire uniquement quelques-uns en étant lent, précis et concentré plutôt que d'essayer de tout faire. Pour réussir à être régulier, intégrez les exercices dans votre routine quotidienne par exemple après le brossage de dents.

## **Exercices supplémentaires**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **Que faire en cas de difficulté importante ?**

Si la PFC est importante, qu'elle vous gêne au quotidien et/ou qu'elle a un impact sur votre parole ou votre déglutition, parlez-en à votre médecin : il vous sera conseillé d'entreprendre une rééducation chez un orthophoniste.