



Service d'oto-rhino-laryngologie

# PARALYSIE FACIALE PÉRIPHÉRIQUE

## CONSEILS ET EXERCICES



Cliniques universitaires  
**SAINT-LUC**  
UCL BRUXELLES

**BROCHURE**  
**À L'ATTENTION DES PATIENTS**  
**ET DE LEUR FAMILLE**

## Exercices et conseils en cas de PARALYSIE FACIALE PÉRIPHÉRIQUE

Cette fiche a pour but de vous donner quelques conseils pour accompagner la rééducation de votre paralysie faciale en attendant l'arrivée de l'influx nerveux.

### DEFINITION

La paralysie faciale est due à une atteinte du nerf facial qui provoque une perte partielle ou totale de la fonction musculaire du visage, une perte des sensations, ou les deux à la fois.

Vous pouvez ressentir des sensations telles que l'affaissement de la lèvre ou de la joue, une absence de rides sur le front, une ouverture constante de l'oeil,... Afin d'éviter au maximum ces inconvénients, nous vous proposons une petite série d'exercices pour maintenir la capacité musculaire en attendant la récupération.

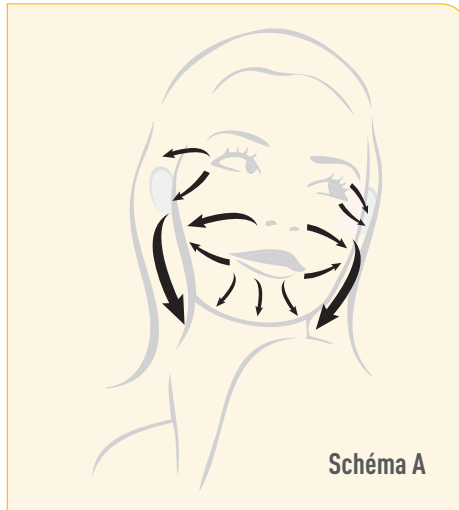
Ne soyez pas inquiet si vous ne voyez pas de changement au jour le jour, c'est normal. Même si la majorité des paralysies faciales récupèrent en 4 à 6 semaines, on considère qu'il faut environ 4 mois pour atteindre une récupération optimale.

Cette éducation et formation à la paralysie faciale vous permettra de vous « autorééduquer ». N'hésitez pas à poser toutes vos questions.

## CONSEILS GÉNÉRAUX

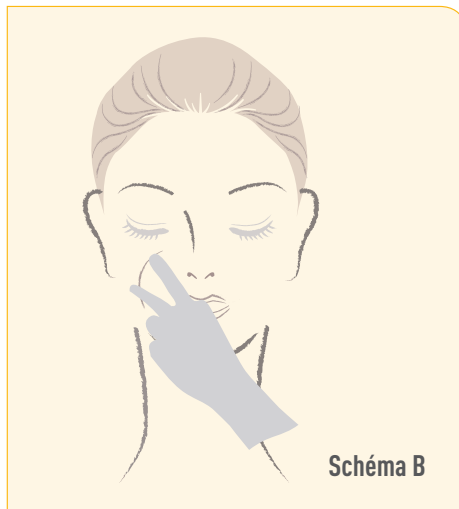
- Protégez votre **œil** grâce aux gouttes et à la crème fournies durant votre hospitalisation
- Mettez des **lunettes de soleil** afin de protéger l'œil contre la lumière, les poussières et la pollution
- **Après avoir testé la sensibilité de votre visage**, vous pouvez appliquer un coussin de **chaleur** durant 10 minutes (15 en cas d'hypertonie) pour entretenir la vascularisation en attendant l'arrivée de l'influx nerveux et pour détendre les muscles (Éviter de placer de la chaleur sur les yeux, le cou ou les tempes)
- Réalisez les exercices par série de **5 à 10 exécutions, 2x/jour, pas plus de 15 minutes**
- Accompagnez les exercices en **bloquant le côté sain** avec la main et en accompagnant le côté atteint
- Travaillez régulièrement devant le miroir pour aider à la symétrie du visage (milieu des lèvres au centre du visage)
- N'oubliez pas de stimuler également l'**intérieur de la bouche** du côté atteint, en mastiquant lentement des 2 côtés et en vérifiant la propreté buccale avec un miroir.
- Éviter de sourire (pour diminuer le risque d'hypertonie)
- **Les muscles qui travaillent ne doivent pas présenter de fatigue**
- Si la paralysie faciale persiste après 6 à 8 semaines, vous pouvez reprendre un RV avec votre médecin.

- **Massez** votre visage en suivant les directions indiquées sur le **schéma A**, c'est-à-dire vers le cou et la ceinture scapulaire, en cas de sensation de gonflement ou d'œdème.



**Lien Youtube :** «drainage lymphatique visage»

- **Massez** l'intérieur de la bouche (**schéma B**) particulièrement en cas de sensation de raideur ou de manque de tonus musculaire (fréquence : matin et soir)



# PARALYSIE FACIALE PERIPHERIQUE

## LES YEUX ?

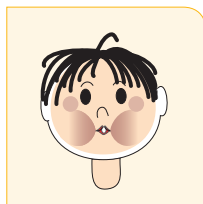
1. Hausser les sourcils (étonnement)
2. Froncer les sourcils (sévère)
3. Fermer les yeux

## LE NEZ

1. Froncer le nez (grimace de dégoût)
2. Ouverture et relâchement des narines

## LES JOUES

1. Creuser les joues et maintenir la position
2. Gonfler les joues et maintenir la position

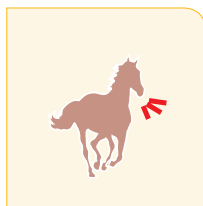


## PRONONCIATION DE MOTS

Chemin, Cheval, Cheminée, Chemise, Chenal, Cheminot, Cheveux, Chevet, Cheville  
Peu, Petit, Peureux, Pelage, Peler, Pelote, Pelouse, Peluche, Peuple  
Venir, Vedette, Velours, Velu, Venin, Veuf, Veule, Feu, Fenouil, Feutre, Feuille,  
Feutrine, Feuillet, Feuillet, Feuillaison

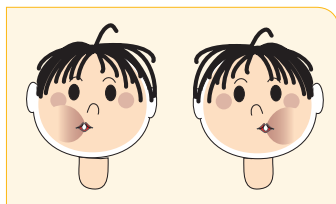
## LES LÈVRES

1. Prononcer un « mmmm » plusieurs fois
2. Faire le cheval
3. Faire un bisou
4. Rentrer les lèvres et pincer
5. Recouvrir la lèvre du haut avec la lèvre du bas
6. Recouvrir la lèvre du bas avec la lèvre du haut



## POUR ALLER PLUS LOIN

1. Gonfler une joue puis l'autre









Cliniques universitaires  
**SAINT-LUC**  
UCL BRUXELLES

SUIVEZ-NOUS SUR



## INFORMATIONS

**DÉPARTEMENT DE NEUROPSYCHIATRIE ET  
PATHOLOGIES SPÉCIALES**

**SERVICE D'OTO-RHINO-LARYNGOLOGIE**

CONTACTS KINESITHEAPEUTES:  
+32 2 764 80 53



Rédaction : Equipe pluridisciplinaire:  
V. Deslanges, S. François, O. Dehaut, A-C Latiers  
Éditeur responsable : Thomas De Nayer / Service de communication :  
Caroline Bleus, Rudy Lechantre

**Cliniques universitaires Saint-Luc**  
Avenue Hippocrate, 10 – 1200 Bruxelles  
[www.saintluc.be](http://www.saintluc.be)