



Le syndrome des jambes sans repos: les faits essentiels pour les patients

QU'EST-CE QUE LE SYNDROME DES JAMBES SANS REPOS ? QUELLE EST SA FRÉQUENCE?

Le syndrome des jambes sans repos (SJSR) est une affection du système nerveux responsable d'un besoin irrésistible de bouger les jambes. Les personnes atteintes de SJSR décrivent des sensations de picotement, de brûlures, des lancements et/ou tension profonde douloureuse ressenties dans leurs jambes.

Le SJSR s'aggrave le soir et durant la nuit, ce qui peut entraîner des problèmes de sommeil. Les symptômes peuvent aussi survenir durant la journée, surtout après une position assise prolongée. Les symptômes du SJSR surviennent souvent d'un seul côté, cependant ils peuvent basculer d'un côté à l'autre ou affecter les deux côtés en même temps.

Entre 5% et 10% de la population générale est affectée. Le SJSR est encore plus fréquent chez les personnes âgées.

QUELLE EST LA CAUSE DU SJSR?

Le syndrome des jambes sans repos peut être primaire ou secondaire (encore appelé symptomatique). Dans la plupart des cas il est primaire. Le SJSR primaire n'a pas de cause évidente, mais il existe souvent un terrain familial. Il existe, par ailleurs, certaines preuves d'une altération du métabolisme du fer et/ou de la dopamine.

Les formes secondaires de SJSR sont causées par une maladie sous-jacente. Certaines de ces maladies incluent le déficit en fer, l'insuffisance rénale et certaines neuropathies. Les symptômes du SJSR peuvent apparaître durant la grossesse et disparaître après l'accouchement.

Certains médicaments peuvent aussi être responsable d'un SJSR secondaire, tels que:

- Certains antidépresseurs
- Le lithium
- Certains médicaments utilisés en psychiatrie (appelés neuroleptiques)

COMMENT EST DIAGNOSTIQUÉ LE SJSR?

Le diagnostic repose sur la présence des quatre critères suivants:

- Il existe un besoin urgent de bouger les jambes souvent accompagnées de sensations inconfortables.
- Les symptômes sont aggravés ou exclusivement présents au repos.
- Les symptômes sont complètement ou partiellement soulagés par le mouvement.
- Les symptômes s'aggravent dans la soirée ou la nuit.

QUELS SONT LES TRAITEMENTS DU SJSR?

Il n'existe pas de traitement curatif du SJSR, mais il existe des traitements efficaces. Dans certains cas, la cause des symptômes est retrouvée. Le traitement est alors orienté vers le problème sous-jacent. Par exemple : si le patient a un déficit dans ses stocks en fer, une supplémentation en fer peut être bénéfique.

Les médicaments suivants peuvent aussi soulager les symptômes de SJSR:

- Les médicaments 'dopaminergiques', tel que : levodopa, rotigotine, ropinirole et pramipexole.
- Les médicaments « GABAérgiques », comprenant des médicaments utilisés aussi pour traiter certains types de douleur comme la gabapentine et la prégabaline
- Les opiacés, qui comprennent des médicaments prescrits pour traiter la douleur tel que l'oxycodone-naloxone.

Ces médicaments sont généralement pris à l'heure du dîner, avant l'apparition des symptômes. Ils peuvent, au besoin, être pris plus tôt dans la journée.

EST-CE QUE LE SJSR EST ASSOCIÉ À LA MALADIE DE PARKINSON OU À D'AUTRES MOUVEMENTS ANORMAUX?

En dépit du fait qu'ils peuvent être traités par les mêmes médicaments, le SJSR et la maladie de Parkinson (MP) sont deux maladies très différentes. Certains patients ayant une MP peuvent aussi avoir un SJSR, mais le fait d'avoir un SJSR n'augmente pas votre risque de développer une MPI.

La plupart des patients ayant un SJSR ont des mouvements des jambes pendant leur sommeil. Ces mouvements apparaissent à intervalles réguliers et peuvent inclure le gros orteil, le pied ou toute la jambe. Les mouvements de ce type sont appelés mouvements périodiques des jambes au cours du sommeil.



Le syndrome des jambes sans repos: les faits essentiels pour les patients

A QUOI PEUVENT S'ATTENDRE LES PATIENTS AYANT UN SJSR?

Les symptômes de SJSR varient en intensité durant le temps. Ils peuvent même disparaître. Cependant, les symptômes peuvent persister et nécessiter un traitement au long cours. Ceci est particulièrement vrai s'il existe une histoire familiale de SJSR ou si les symptômes apparaissent à un âge avancé.

QUE PEUVENT FAIRE LES PATIENTS ATTEINTS DE SJSR POUR SOULAGER LEURS SYMPTÔMES?

Les patients ayant un SJSR peuvent utiliser les stratégies suivantes pour essayer de soulager leurs symptômes:

- Eviter les médicaments pouvant aggraver leurs symptômes tels que les anti-histaminiques vendus sans ordonnance et utilisés dans le traitement des allergies et des troubles du sommeil, les antagonistes dopaminergiques utilisés pour soulager les nausées et certains types d'antidépresseurs.
- Une activité physique peut être bénéfique, en particulier lorsqu'elle aide à procurer un sommeil réparateur.
- Certaines personnes ressentent un soulagement en massant leurs jambes avec des crèmes ou en appliquant des compresses chaudes / froides.
- Consulter votre médecin si les symptômes s'aggravent au point d'affecter la qualité de vie durant la journée.