

J'ai le syndrome des jambes sans repos : que dois je faire ?

Le site du Docteur Abdoul Karim CHIRARA

Adresse du site : www.docvadis.fr/doc.chirara



Validé par

le Comité Scientifique Rhumatologie

Un syndrome des jambes sans repos vous a été diagnostiqué. C'est un trouble neurologique relativement fréquent, dont les symptômes peuvent se contrôler et, s'ils sont gênants, se traiter.

A quoi serait dû le syndrome dont je souffre ?

Le syndrome des jambes sans repos se traduit par un besoin irrésistible de bouger les jambes. Même si ses causes restent aujourd'hui encore mal connues, on sait toutefois qu'il est la conséquence d'un trouble neurologique dû à un déficit d'une substance appelée « dopamine » au niveau du cerveau et de la moelle épinière. Les fourmillements, les agacements, les picotements, les sensations de brûlures d'intensité variable, durant de quelques minutes à quelques heures, apparaissent principalement lorsque vous vous détendez ou que vous êtes inactif(ve). Ces symptômes s'accroissent le soir et la nuit et ont tendance à disparaître le matin. Ils affectent généralement une seule jambe, mais il arrive que les deux soient touchées. Parfois, les pieds sont également affectés, plus rarement les bras.

Pourquoi suis-je concerné(e) ?

Ce trouble concerne plus volontiers les personnes dont un des membres de la famille proche est déjà atteint, les femmes enceintes, les diabétiques, les personnes atteintes de fibromyalgie ou d'insuffisance rénale.

Que puis-je faire pour limiter l'aggravation de ce syndrome ?

Il est important d'éliminer les facteurs qui déclenchent ou qui aggravent vos crises. Il est recommandé d'avoir

une alimentation saine, équilibrée et variée, de réduire votre consommation de café, de thé et de chocolat et, surtout, d'alcool et de tabac, d'apprendre à mieux gérer votre stress et de pratiquer, si c'est possible, une activité sportive de façon régulière.

Puis-je adapter mon alimentation pour éviter l'apparition de ce syndrome ?

Oui. On a découvert qu'une carence en nutriments essentiels pouvait contribuer à ce syndrome. Veillez à boire une eau riche en magnésium ; augmentez vos apports en fer, en acide folique et en vitamine B12 grâce au foie (à consommer régulièrement) et au jaune d'œuf.

Pourrai-je être soigné(e) ?

Le traitement mis en place dépend intimement de la cause. Par exemple, si votre syndrome est lié à un déficit en fer (anémie), en acide folique ou encore en vitamine B12, une supplémentation adaptée vous sera alors prescrite... Si vos symptômes perturbent beaucoup votre sommeil, un traitement médical peut être indiqué : des agents dopaminergiques, des sédatifs, des traitements anti-douleur, ou des anticonvulsivants peuvent vous être proposés selon l'intensité des symptômes.

Des conseils simples peuvent soulager les symptômes des jambes sans repos : bouger les jambes, les étirer, pratiquer des automassages, prendre un bain chaud, appliquer en alternance de la chaleur et du froid sur les muscles, faire des exercices de relaxation. En cas de symptômes, il est conseillé de consulter votre médecin.