

# Vivre avec le syndrome des jambes

## sans repos

Ce trouble neurologique frappe principalement les 45 ans et plus

Par Julien-Pierre Trudeau

**P**our une raison ou une autre, plusieurs personnes souffrent en silence, que ce soit mentalement ou physiquement. Pourtant, il vaut mieux ne pas faire l'autruche lorsque l'on souffre et courir vers l'information. Dans cet esprit, cet article se veut le premier pas à la découverte d'un trouble neurologique méconnu, dont vous êtes peut-être atteint sans le savoir. Il s'agit du syndrome des jambes sans repos, qui frappe principalement les personnes de 45 ans et plus.

Ce syndrome, aussi appelé «impatience dans les jambes» ou «impatience nocturne», est un trouble qui amène la personne atteinte à vouloir constamment bouger ses jambes à tout moment de la journée. Il devient donc presque impossible de se reposer sur le canapé en regardant la télévision, de rester en position assise pendant un souper qui s'éternise ou encore de dormir convenablement. Le besoin de bouger provient de sensations désagréables qui se manifestent dans les jambes à plusieurs reprises par minute.

«Pendant qu'ils dorment, les gens éprouvent des sensations inconfortables dans les jambes (fourmillements, douleurs), et très souvent, les jambes bougent, ont des spasmes, ce qui empêche les personnes de dormir. Elles doivent se lever pour se dégourdir les jambes, ce qui n'est pas très propice au sommeil», explique Pierre Drolet, président de la Fondation Sommeil, une association qui a pour but de venir en aide aux personnes atteintes de divers troubles de sommeil, dont le syndrome des jambes sans repos.

### CAUSES, SYMPTÔMES...

Ce problème touche 5 % de la population, généralement des personnes de 45 ans et plus. Plusieurs causes peuvent mener au syndrome des jambes sans repos, mais les plus fréquentes sont les suivantes: tendance génétique, carence en fer, maladie chronique ou encore une grossesse. Pour leur diagnostic, les médecins se basent sur certains critères précis: le désir continu de bouger ses jambes, si le besoin s'accroît durant les périodes de repos (le soir ou la nuit) et si le fait de bouger ses jambes ou encore de se donner un massage procure automatiquement un soulagement. Il est d'une importance capitale de réagir si vous êtes affecté par ces symptômes, puisqu'il existe des façons de combattre ce syndrome.

Des gestes simples peuvent contribuer à prévenir le syndrome ou à en diminuer les effets: commencer et finir la journée par des étirements de jambes adaptés à votre santé, dormir plus longtemps les matins où vos jambes sont indolores, avoir une alimentation saine et variée, éviter de prendre de la caféine, du tabac et de l'alcool et, enfin, créer un environnement propice au sommeil. Les massages, les enveloppements chauds et froids, les bains chauds et l'aspirine procurent aussi des bienfaits. De plus, des médicaments prescrits par les médecins aux personnes souffrant du syndrome viennent soulager les symptômes désagréables.

### LA FONDATION SOMMEIL EST LÀ!

Il est difficile pour certaines personnes d'admettre qu'elles pourraient être atteintes

du syndrome des jambes sans repos.

Eh bien, le temps est venu d'en parler, mais pas à n'importe qui, à des gens qui connaissent le sujet sur le bout de leurs doigts. Cette ressource formidable, c'est la Fondation Sommeil, des gens qui se donnent cœur et âme pour aider ceux qui souffrent de divers syndromes nuisant au sommeil.

«Nous les dirigeons vers des médecins, des protocoles de recherche et des intervenants appropriés. Nous leur prodiguons des conseils et leur fournissons du soutien à tout moment. Nous les informons, créons des groupes de soutien et donnons des conférences», résume Pierre Drolet, président de la Fondation. Vous vous sentirez particulièrement accueilli et compris en frappant à cette porte, car certains membres vivent quotidiennement avec le syndrome.

Vous pouvez rejoindre la Fondation sommeil au (514) 522-3901 ou, par courriel, à [info@fondationsommeil.com](mailto:info@fondationsommeil.com). Le site Internet de la Fondation est le [www.fondation-sommeil.com](http://www.fondation-sommeil.com) ■

### Informez-vous !

[www.fondationsommeil.com](http://www.fondationsommeil.com)

[www.pharmactuel.com/sommaires/200105/64-68.pdf](http://www.pharmactuel.com/sommaires/200105/64-68.pdf)

[www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net)

[www.sjsr.fr/](http://www.sjsr.fr/)