

SYNDROME DES JAMBES SANS REPOS (SJSR) OU MALADIE DE WILLIS-EKBORN

Le syndrome des jambes sans repos est un trouble neurologique qui se manifeste par des sensations désagréables dans les jambes, fourmillement, engourdissement, picotement, douleur, parfois même dans les bras et d'autres parties du corps, occasionnant un besoin irréprensible de les bouger lorsque le corps est au repos ou inactif. Ces sensations sont soulagées par le mouvement. Touchant principalement les femmes, il peut se manifester à tout âge. Il peut être intermittent (moins de 2 fois par semaine) ou chronique. Il se manifeste principalement le soir et la nuit, ce qui peut occasionner de l'insomnie et de la fatigue.

Quelles sont les causes ?

Bien que ce syndrome fasse toujours l'objet de recherches, les principales causes seraient une carence en fer cérébral, en certains neurotransmetteurs ou en acide folique.

Certains facteurs de risques sont aussi à considérer : les antécédents familiaux, l'insuffisance rénale ou hépatique chronique, le diabète, l'âge avancé, la maladie de Parkinson, l'apnée du sommeil et certaines maladies psychiatriques.

Il peut être aussi associé à certains facteurs prédisposants, tels :

- La sédentarité ;
- Le tabagisme ou son sevrage (temporairement) ;
- La prise importante de caféine et d'alcool ;
- La fatigue et le stress ;
- L'obésité.

Diagnostic et traitements

Le médecin pourra poser un diagnostic à la suite d'une évaluation par questionnaire et de prises de sang.

Les traitements, indiqués lorsque les symptômes provoquent de l'insomnie prolongée plusieurs fois par semaine, viseront sa cause sous-jacente (ex. : suppléments de fer ou d'acide folique, ou autres médicaments agissant sur le système nerveux).



Que pouvez-vous faire?

Certaines habitudes de vie peuvent diminuer l'intensité ou la fréquence des symptômes :

➤ Faire une activité physique de minimum 30 minutes tous les jours (ex. : marche, natation, vélo, etc.) ;

➤ Faire des étirements. En plus de contribuer à une bonne santé articulaire, ils aident à diminuer l'inconfort dans les jambes. Les séances d'étirement des membres inférieurs doivent être faites plusieurs fois par jour. Il est suggéré de vous faire accompagner par un professionnel si vous n'avez pas fait d'exercice depuis longtemps ;

➤ Éviter la caféine, ou limiter le nombre de cafés à 2 par jour en plus de les consommer avant 10h00 ;

➤ Éviter l'alcool ;

➤ S'assurer d'avoir une alimentation équilibrée, riche en vitamine B12 (la viande, le poisson, les fruits de mer, la volaille, les œufs, le lait, le yaourt et le fromage), en acide folique (légumes verts, légumineuses, fraises, agrumes, kiwi et melon) et en fer (viandes rouges maigres, noix, grains entiers et légumes vert foncé) ;

➤ Faire attention à son poids santé ;

➤ Cesser, ou au moins diminuer, la consommation de tabac ;

➤ Une bonne santé vasculaire des jambes peut aider à diminuer le syndrome. Ainsi, il faut :

→ Éviter les stations debout prolongées ;

→ Éviter de vous asseoir les jambes croisées ;

→ Vous asseoir les jambes surélevées le plus souvent possible ;

→ Porter des bas avec support léger (en vente libre à la pharmacie ou dans les magasins de matériel biomédical), va aider en ce sens ;

→ Au lit, surélevez vos jambes sur un oreiller légèrement plus haut que le reste de votre corps.

➤ Prendre des bains chauds et appliquer un sac de glace ou un coussin chauffant peut aider ;

➤ Les massages légers aux jambes, l'acupression ou l'utilisation d'un coussin vibrant peuvent soulager.



FONDATION SOMMEIL
2030, boul. Pie-IX, bureau 403
Montréal (Québec) H1V 2C8

 514 522-3901

 fondationsommeil.com

 info@fondationsommeil.com

 facebook.com/FondationSommeilQuebec