

LE SYNDROME DES JAMBES SANS REPOS

Les personnes atteintes de fibromyalgie présentent très fréquemment des troubles de sommeil dont le syndrome des jambes sans repos.

Les symptômes des jambes sans repos ou impatience musculaire

Le syndrome des jambes sans repos, parfois appelé aussi impatience musculaire, se décrit comme une sensation, difficile à résister, de vouloir bouger les jambes, et parfois aussi les bras. Cette envie de bouger est souvent accompagnée de paresthésie (fourmillement, picotement ou brûlures) et d'agitation motrice (les jambes bougent). Ce ne sont pas les mêmes sensations que les crampes aux jambes ou l'engourdissement. Ces symptômes augmentent d'intensité lorsque le corps est au repos, mais principalement durant la soirée et au cours de la nuit. Les patients atteints du syndrome peuvent ainsi avoir de la difficulté à s'endormir ou à rester endormi. Parfois, ces sensations s'observent aussi lorsque l'on est assis trop longtemps. Le fait de bouger permet de soulager ces sensations. Environ 80% des personnes ayant le syndrome des jambes sans repos manifestent aussi des mouvements périodiques des jambes durant le sommeil.

Le lien entre le syndrome des jambes sans repos et la fibromyalgie

Plusieurs chercheurs ont voulu dé-

montrer la prévalence du trouble des jambes sans repos chez les personnes atteintes de fibromyalgie. Différentes études montrent que chez les personnes souffrant



de fibromyalgie, de 20 à 64% seraient également incommodés par le syndrome des jambes sans repos. Toutefois, aucune de ces recherches ne peut pour l'instant démontrer de lien de causalité.

Les causes et le mécanisme

Difficile de trouver la cause du syndrome pour une majorité de personnes atteintes⁷. Il est généralement admis qu'un manque de dopamine serait impliqué au niveau du système nerveux. Chez certaines personnes, une carence en fer pourrait expliquer les symptômes, car celui-ci a un rôle dans la production de dopamine.

Traitements

Évidemment, votre médecin peut vous suggérer de la médication afin d'atténuer les symptômes¹. Dans les cas où l'on a noté une

carence en fer, la prise de suppléments peut améliorer les symptômes. Toutefois, une bonne hygiène de sommeil couplée à des changements de la vie quotidienne pourrait aussi diminuer les douleurs aux jambes. Afin d'améliorer votre sommeil, le Portail douleur Québec a produit une brochure sur les bonnes habitudes de sommeil². Il faut habituer votre cerveau à croire que votre chambre à coucher égale sommeil. Voici quelques trucs intéressants :

- Ne pas manger ou regarder la télévision dans la chambre à coucher.
- Avoir un rituel pour le coucher (une petite routine de gestes toujours effectués dans le même ordre).
- Aller au lit lorsque vous êtes vraiment fatigué.
- Sortir de la chambre à coucher si vous n'arrivez pas à dormir, si vous vous réveillez durant la nuit ou dès votre réveil le matin.
- Pour les siestes durant la journée (20 à 30 min au plus), trouver un autre endroit dans la maison.
- Adopter un horaire régulier à tous les jours quant à l'heure du lever et du coucher.

De plus, il est important de faire quelques changements dans votre vie quotidienne qui aideront à obtenir un meilleur sommeil³:

- ◆ Faire un minimum de 30 minutes d'exercice physique par jour durant la journée

- Privilégier les activités relaxantes telles que la lecture, l'écoute de la musique.
- Éviter les activités physiques intensives ou stimulantes.
- Éviter de prendre des repas lourds ou épicés.
- S'abstenir de boire du thé et du café (en soirée et parfois dès l'après-midi pour certaines personnes).
- Éviter l'alcool, la nicotine et le sucre raffiné.
- S'abstenir de regarder un écran d'ordinateur, de tablette.
- Prendre un bain chaud (le prendre deux heures avant le cou-

cher).

Si vous pensez avoir le syndrome des jambes sans repos, consultez d'abord votre médecin afin qu'il détermine si vos symptômes sont bien associés à ce syndrome ou à une autre maladie. Dans le cas où le diagnostic est posé, discutez avec votre médecin de toutes les possibilités de traitement qui s'offrent à vous. Soyez pro-actif dans votre guérison afin de choisir ce qui convient le mieux pour vous.

1. *Sleep education. 2016. Restless legs*

syndrome – Treatment. Repéré à <http://sleepeducation.org/essentials-in-sleep/restless-legs-syndrome/treatment>

2. *Portail douleur Québec. Programme Accord. La douleur, je m'en occupe. 2016. Adopter de bonnes habitudes de sommeil. Repéré à http://portaildouleur.org/programme_accord/Sommeil-FR_webFinal.pdf*

3. *Restless legs syndrome foundation. 2016. Lifestyle. Repéré à <http://www.rls.org/treatment/lifestyle>*

*France Bourgouin
Membre active*