



Quelques faits au sujet du syndrome des jambes sans repos (SJSR)

Qu'est-ce que le syndrome des jambes sans repos ?

Le syndrome des jambes sans repos (SJSR) ou syndrome d'impatience musculaire est un trouble moteur caractérisé par des sensations désagréables dans les jambes. Les personnes qui en souffrent se plaignent de douleurs profondes ou de brûlures, de fourmillements, d'étirements, de démangeaisons et/ou d'agitation dans les jambes. Ces sensations s'accompagnent d'un irrésistible besoin de bouger ou de changer de position pour être soulagé.

Le SJSR est généralement pire lorsqu'une personne est au repos, lorsqu'elle est assise sur un siège de dialyse ou qu'elle essaie de dormir. Ce syndrome peut pousser les patients à écourter la durée de leur dialyse, de sorte que leur traitement sera insuffisant. Il peut également empêcher les personnes qui en souffrent de s'endormir ou les réveiller. Les personnes souffrant du SJSR ont souvent très sommeil pendant la journée, car elles ne dorment pas suffisamment la nuit.

Qui est atteint du SJSR ?

Les médecins ne connaissent pas bien les causes du SJSR. Entre 25 % et 40 % des personnes sous dialyse en souffrent. Les personnes dont un membre de la famille proche souffre du SJSR sont plus susceptibles d'en être atteintes. Le fait d'avoir plus de 50 ans augmente le risque de SJSR.

Les personnes de moins de 20 ans peuvent aussi être atteintes de ce syndrome, lequel peut être confondu avec des « douleurs de croissance » chez les jeunes. En plus de l'insuffisance rénale, le SJSR a été associé à de faibles taux sanguins de fer, à l'anémie (faible taux de globules rouges), à la grossesse, à certains types d'arthrite, à des carences en vitamines, à une dialyse inadéquate ou à la consommation d'alcool, de caféine et de tabac.

Que puis-je faire si je pense avoir le SJSR ?

Il est important de savoir avant tout que le SJSR est un problème médical réel, pouvant être traité, et que ce n'est pas juste dans la tête. Par ailleurs, il n'existe pas de test de dépistage du SJSR ; il est généralement diagnostiqué par votre médecin lorsque vous lui présentez vos symptômes. Il est donc important que vous notiez sur un papier vos symptômes – ce que vous ressentez, à quel moment ils surviennent, ce qui les atténue ou les aggrave – pour que vous puissiez en parler à votre médecin.

Vous aiderez votre médecin si vous apprenez à faire la différence entre le SJSR et la neuropathie périphérique douloureuse (lésions nerveuses aux bras et aux jambes). La neuropathie survient également souvent chez les patients souffrant d'insuffisance rénale, à la différence qu'elle n'empire pas la nuit et qu'elle ne s'améliore pas en bougeant.

Comment se traite le SJSR ?

Un traitement du SJSR consiste à s'assurer que vos niveaux sanguins de fer et de globules rouges sont assez élevés ; parlez-en à votre médecin. Le fait d'avoir une alimentation équilibrée, de prendre des multivitamines approuvées par votre médecin et de cesser de fumer et de consommer de la caféine et de l'alcool peut soulager le SJSR. Recevoir une dose suffisante de dialyse peut aussi être bénéfique.

Les massages ainsi que les bains chauds ou froids aident certaines personnes. Des exercices légers, comme la marche ou les étirements, peuvent être utiles, mais l'excès d'exercice et la fatigue peuvent aggraver le SJSR. La transplantation rénale aide certaines personnes. Certains médicaments d'ordonnance peuvent également se révéler utiles.

Comment soulager mes symptômes du syndrome des jambes sans repos ?

Problème	Comment le prévenir ?	Quelles questions poser à mon médecin ?
<p>Je me sens très agité et je me retourne dans mon lit durant toute la nuit.</p>	<p>Évitez le café ou l'alcool.</p> <p>Assurez-vous de recevoir assez de dialyse.</p> <p>Faites un peu d'exercice en début d'après-midi pour favoriser votre sommeil le soir venu.</p> <p>Essayez des bains chauds ou froids, ou encore une friction aux jambes pour voir si cela vous aide.</p> <p>Faites de la méditation ou écoutez de la musique douce et apaisante pour aider à vous détendre.</p>	<p>Comment puis-je apprendre à me détendre et à oublier cette sensation d'agitation ?</p> <p>Devrais-je recevoir une plus longue dialyse pour soulager mon problème d'impatience musculaire ?</p>

Problème	Comment le prévenir ?	Quelles questions poser à mon médecin ?
Je suis si fatigué que j'ai toujours envie de faire la sieste pendant la journée.	<p>Ne cédez pas ! Essayez d'aller au lit et de vous lever aux mêmes heures pour donner à votre organisme une habitude fixe de sommeil. (Soyez prudent au volant ou si vous faites fonctionner des machines.)</p> <p>Utilisez le lit pour dormir et non pour regarder la télé ou pour lire.</p> <p>Assurez-vous que votre chambre est fraîche, calme et accueillante.</p>	Quelles sont les autres choses qui pourraient me fatiguer pendant la journée : l'anémie ? Ma diète ? Le manque d'exercice ?
J'ai tout essayé et rien ne marche. Je vais devenir fou si je n'arrive pas à dormir !	Demandez à votre médecin quels médicaments pourraient vous aider.	Pouvez-vous me prescrire un médicament qui soulagerait mon problème d'impatience musculaire ?

Si vous désirez obtenir de plus amples renseignements ou nous épauler dans nos efforts, veuillez communiquer avec le bureau de La Fondation canadienne du rein dans votre région. Vous pouvez aussi visiter notre site Web au www.rein.ca.

Nous remercions Amgen Canada Inc. de nous avoir accordé la permission d'adapter ce contenu et le Dr Steven D. Soroka, professeur agrégé, Faculté de médecine, Dalhousie University, Halifax, Nouvelle-Écosse, pour l'aide qu'il nous a apportée dans la révision de ces renseignements.

© 2010

Tous droits réservés. Les renseignements dans ce document ne remplacent pas un avis médical et sont donnés à titre indicatif seulement. Aucune personne associée à La Fondation canadienne du rein ne répondra à des questions médicales par courriel. Veuillez consulter un professionnel de la santé si vous désirez des recommandations précises quant à des traitements.