Infosanté

Rédaction le 04 septembre 2024.

Dernière mise à jour le 21 août 2024

Lien vers l'article:

https://infosante.be/guides/syndrome-des-jambes-sans-repos-et-akathisie

Syndrome des jambes sans repos et akathisie

Le syndrome des jambes sans repos (SJSR), qu'est-ce que c'est ?

On parle de syndrome des jambes sans repos (SJSR ou impatience dans les jambes) lorsqu'une personne ressent un besoin pressant de **bouger les jambes, surtout** lorsqu'elle est **au repos, le soir ou la nuit**.

Le besoin de bouger peut-être causé par des **sensations désagréables dans les jambes ou parfois dans les bras**. Lorsque la personne bouge, les sensations désagréables diminuent un moment.

Quels sont les facteurs de risque du syndrome des jambes sans repos ?

- une carence en fer ;
- la grossesse, surtout pendant le 3ème trimestre ;
- des problèmes aux reins ;
- certains médicaments, par exemple :
    - certains antidépresseurs,
    - certains médicaments contre l'allergie (antihistaminiques),
    - certains médicaments contre les vomissements (antiémétiques) ;
- la présence des mêmes signes (symptômes) chez d'autres personnes de la famille.

Quelles peuvent être les conséquences du syndrome des jambes sans repos ?

Comme les symptômes se manifestent surtout au repos, le soir ou la nuit, le syndrome des jambes sans repos peut causer des troubles du sommeil ou de l'insomnie, et donc de la somnolence et de la fatigue pendant la journée.

Le syndrome des jambes sans repos peut aussi causer des problèmes d'humeur (par exemple, de la dépression) ou de l'anxiété.

Grossesse et syndrome des jambes sans repos

Le syndrome des jambes sans repos lié à la grossesse apparait généralement pendant le 3ème trimestre et disparaît presque toujours dans le mois après l'accouchement.

L'akathisie, qu'est-ce que c'est ?

On parle d'akathisie lorsqu'une personne a tout le temps le besoin de **bouger, surtout les jambes, à n'importe quel moment de la journée**. Elle n'arrive pas à rester assise calmement et elle ne se sent pas bien lorsqu'elle est au repos.

Quels sont les facteurs de risque de l'akathisie ?

Les médicaments qui bloquent l'action de la dopamine peuvent provoquer de l'akathisie. La dopamine est une molécule active dans le cerveau qui joue un rôle important dans le contrôle des mouvements. Des médicaments utilisés pour traiter les psychoses (antipsychotiques), par exemple, peuvent provoquer de l'akathisie.

L'akathisie peut être associée à l'usage d'autres médicaments comme des antidépresseurs ou des médicaments utilisés en cas d'épilepsie (antiépileptiques).

Lorsque l'akathisie est causée par un médicament, elle apparait généralement **au début** du traitement par ce médicament.

Chez qui et à quelle fréquence ?

Le **syndrome des jambes sans repos** touche 5 à 15 personnes sur 100.

Il commence généralement entre 30 et 50 ans et touche donc surtout les adultes.

Il peut aussi toucher les enfants. 2 à 4 enfants sur 100 sont touchés.

Il est 2 fois plus fréquent chez les femmes que chez les hommes, probablement parce que la grossesse peut déclencher un syndrome des jambes sans repos.

Comment les reconnaître ?

Lorsque vous avez le **syndrome des jambes sans repos**, vous ressentez un **besoin pressant de bouger les jambes, surtout au repos, le soir ou la nuit**. Vous pouvez avoir des **sensations désagréables dans les jambes** ou parfois dans les bras. Si vous bougez, les sensations désagréables diminuent un moment. Ces signes ne sont pas forcément présents tous les jours.

En cas d'**akathisie**, vous ressentez une agitation intérieure qui vous pousse à **bouger les jambes, à n'importe quel moment de la journée**.

Dans les deux cas, vous avez besoin de bouger les jambes.

Comment le diagnostic est-il posé ?

Votre médecin pose le diagnostic sur base de la discussion :

- Quels sont vos symptômes ?
- Quand les ressentez-vous ?
- Est-ce que bouger vous soulage ?
- Y a-t-il des personnes de votre famille qui ont les mêmes symptômes ?

Votre médecin examine vos jambes pour chercher un éventuel autre problème qui peut expliquer vos symptômes. Par exemple :

- un problème de circulation sanguine (par exemple, des varices) ;
- un problème aux articulations.

Si votre médecin pense que vous avez un syndrome des jambes sans repos, il ou elle recherche les éventuelles causes ou les facteurs qui peuvent aggraver le syndrome.

Ainsi, il ou elle peut demander :

- si vous prenez des médicaments, et si oui, lesquels ;
- si vous buvez du café, du thé ou de l'alcool ;
- une prise de sang pour contrôler la quantité de fer par exemple.

Que pouvez-vous faire ?

En cas de syndrome des jambes sans repos, la première chose à faire concerne le mode de vie. Voici quelques conseils pour soulager les symptômes :

- Avoir une activité physique en journée.
- S'étirer.
- Prendre un bain chaud avant d'aller dormir.
- Faire une activité qui vous occupe l'esprit comme :
    - Faire des mots croisés.
    - Faire un puzzle.
    - Jouer à un jeu vidéo.
        - A vous de trouver ce qui vous convient.
- Si le café, le thé, l'alcool ou la nicotine aggrave votre syndrome des jambes sans repos, essayez de diminuer ou d'arrêter.
- Pendant la grossesse : de l'exercice ou des massages.

Que peut faire votre médecin ?

En cas de syndrome des jambes sans repos

Agir sur la cause

Par exemple :

- Si vous manquez de fer, votre médecin vous prescrit du fer.
- Si les symptômes sont liés à un médicament, votre médecin évalue s'il faut adapter votre traitement.

Agir sur la cause peut guérir un syndrome des jambes sans repos.

Agir sur les conséquences

En cas d'insomnie, votre médecin peut vous prescrire un somnifère (généralement une benzodiazépine). Mais le problème est que vous risquez d'en devenir dépendant·e et de devoir augmenter la dose pour garder l'effet. Votre médecin évalue avec vous les possibles bénéfices et les possibles effets indésirables d'un traitement à base de somnifère, en fonction, par exemple, de la gravité de votre insomnie.

Agir sur les symptômes

Tout d'abord, votre médecin discute avec vous de votre mode de vie. Ensemble, vous réfléchissez à ce que vous pouvez changer dans votre mode de vie dans le but de diminuer vos symptômes (Que pouvez-vous faire ?).

Si vos symptômes vous empêchent de faire ce que vous voulez dans votre vie de tous les jours, s'ils diminuent votre qualité de vie, votre médecin peut discuter avec vous d'un traitement par médicament.

Il existe plusieurs médicaments pour le traitement du syndrome des jambes sans repos. Ce sont des médicaments habituellement utilisés en cas d'épilepsie ou dans la maladie de Parkinson.

Le choix du médicament dépend de :

- si vous avez souvent des symptômes ;

- de votre état de santé ;
- des éventuels autres médicaments que vous prenez déjà.

Certains médicaments sont pris seulement de temps en temps, quand vous en avez besoin, d'autres sont pris tous les jours.

Tous ces médicaments ont des effets indésirables. Commencer un traitement avec un médicament nécessite donc de prendre le temps de discuter et de réfléchir.

En cas d'akathisie

Votre médecin évalue :

- s'il est possible de réduire la dose du médicament responsable ;
- s'il est possible d'arrêter complètement le médicament responsable et de le remplacer par un autre.

Rédaction le 04 septembre 2024.

Dernière mise à jour le 21 août 2024

Lien vers l'article:

https://infosante.be/guides/syndrome-des-jambes-sans-repos-et-akathisie

Liens Utiles

- Activité physique
  http://mb.questionsante.be/Activite-physique-dernieres-recommandations-OMS-et-etat-de-la-situation-en
- Arrêter de fumer. C'est possible
  https://www.tabacstop.be/
- Somnifères et calmants, pensez d'abord aux autres solutions (vidéo)
  https://www.youtube.com/watch?v=fhwhA_ia4co&feature=youtu.be
- Alcool, le point sur votre consommation
  http://stopouencore.be/alcool.php
- Informations fiables sur les médicaments et les produits de santé
  https://www.pharmainfo.be/

Sources

- Folia Pharmacotherapeutica (avril 2021) - Mouvements anormaux d'origine médicamenteuse
  https://www.cbip.be/fr/articles/3577?folia=3562
- Restless legs syndrome
  https://bestpractice.bmj.com/topics/en-gb/65
- DynaMed. Restless Legs Syndrome (RLS). EBSCO Information Services. Accessed 21 août 2024. https://www-dynamed-com.gateway2.cdlh.be/condition/restless-legs-syndrome-rls
  https://www-dynamed-com.gateway2.cdlh.be/condition/restless-legs-syndrome-rls