

Impatience: les jambes aussi

On appelle parfois le **syndrome des jambes sans repos** « impatiences dans les jambes » ou « impatiences nocturnes ».



Lire le [résumé](#).

Dans l'immense majorité des cas, ces manifestations d'origine neurologique se produisent la **nuît**, ou parfois au repos en position allongée ou assise.

Tout à coup, un inconfort se fait sentir dans l'un ou dans les deux **membres inférieurs**. Il peut s'agir de fourmillements, de picotements, d'agacements, d'une sensation de brûlure...

Rarement douloureux et d'intensité variable, ce phénomène provoque le **besoin irrésistible de bouger** afin de faire cesser les manifestations désagréables.

Cette affection est gênante parce qu'elle empêche de rester assis de longues périodes et, particulièrement, parce qu'elle **perturbe l'endormissement et le sommeil**.

Elle risque d'entraîner des insomnies chroniques, avec leurs répercussions sur la vie et la qualité de vie.

Il ne faut pas hésiter à parler de ce trouble à son médecin généraliste.

Bon à savoir : lorsque l'on souffre de ce syndrome, il est conseillé d'éviter de rester de longues périodes dans une position statique.

Jambes sans repos: les marques du syndrome

Pour poser le diagnostic, 4 éléments doivent être réunis :

- une sensation désagréable oblige à remuer;
- le besoin de bouger apparaît ou s'aggrave au repos ou lors de l'inactivité;
- les symptômes s'accroissent le soir et la nuit;
- le fait de bouger, ou de masser, la ou les jambes, provoque un soulagement.

Les symptômes se manifestent souvent par périodes. Ils peuvent durer de quelques minutes à quelques heures.

Dans certains cas, ils sont accompagnés de mouvements involontaires des jambes, pendant 10 à 60 secondes.

Bon à savoir : les crampes nocturnes (voir ci-dessous) ne doivent pas être confondues avec ce syndrome, pas plus que les mouvements périodiques involontaires qui surviennent parfois dans les membres inférieurs.

Pourquoi tant d'impatiences

Dans la toute grande majorité de cas, on ne trouve pas de cause à ce syndrome plus ennuyeux que vraiment grave. La dopamine, un neurotransmetteur du cerveau, pourrait jouer un rôle dans son expression. D'autres théories évoquent une carence en fer.

Le syndrome des jambes sans repos débute généralement après 45 ans, plus souvent chez les femmes, et peut s'accroître avec l'âge. Il semble un peu plus fréquent dans certaines familles, ce qui fait suspecter un certain degré de prédisposition héréditaire. Il peut aussi se manifester lors de la grossesse, qui risque de déclencher ou d'accroître les symptômes.

Il va parfois de pair avec l'insuffisance rénale chronique et peut-être certaines autres affections chroniques comme une neuropathie périphérique, une polyarthrite rhumatoïde, une maladie de Parkinson.

Certains médicaments peuvent les provoquer ou les aggraver : les antidépresseurs tricycliques, certains diurétiques, les antagonistes du calcium, la phénytoïne (un antiépileptique).

Attention : la caféine (thé, café, cola, chocolat), tout comme l'alcool et le tabac, risquent d'accentuer les symptômes.

Des pistes pour cesser le mouvement

On conseille généralement certaines modifications du style de vie, avec une alimentation équilibrée, l'éviction des boissons excitantes (café, cola), davantage d'activité physique (comme la marche ou le stretching) et de la relaxation. Ces mesures permettent parfois d'améliorer des symptômes légers ou modérés.

Autant que possible, on tente de répondre au problème (et aux insomnies) en évitant de prescrire des médicaments, en raison de leurs effets secondaires.

Pour les cas sévères, le médecin peut faire appel à certains médicaments, par exemple utilisés dans la maladie de Parkinson.

Le mauvais réveil des crampes nocturnes

Une crampe nocturne est provoquée par la contraction soudaine, involontaire et de courte durée, d'un muscle ou d'un groupe de muscles.

Douloureuse, elle touche généralement le mollet ou le pied. Elle est plus fréquente chez les femmes enceintes et les personnes âgées.

Les causes des crampes nocturnes ne sont pas entièrement élucidées. Cependant, on sait qu'elles peuvent être la conséquence d'exercices musculaires intenses. Ou bien de vomissements, de diarrhées, de sueurs abondantes, à l'origine d'une perte de sels minéraux. Une insuffisance veineuse importante peut expliquer la présence de crampes, tout comme un oedème des jambes, des carences en calcium ou en potassium, des troubles d'oxygénation des muscles (de l'artérite), certaines maladies rhumatismales (l'arthrose), le diabète de type 2 et certains médicaments comme les diurétiques.

Lorsqu'une crampe survient, il est conseillé d'étirer au maximum les muscles concernés. On peut, par exemple, marcher sur la pointe des pieds ou sur les talons, ou bien, jambe tendue, tirer les orteils vers le haut. Un massage de la zone concernée apporte également un soulagement. Lorsqu'elles se produisent régulièrement et fréquemment, il est suggéré d'en parler au médecin qui peut tenter d'en identifier la cause et d'y porter remède.

Bon à savoir : pour prévenir les crampes nocturnes, il est conseillé de boire suffisamment, de consommer des laitages et des fruits.

◆ Le syndrome des jambes sans repos, aussi appelé « impatiences », se manifeste par des sensations désagréables durant la nuit, dans les membres inférieurs. Souvent, la personne atteinte se réveille, doit se lever et bouger.

◆ Le traitement repose sur des mesures d'hygiène de vie et, dans les cas responsables d'insomnies fréquentes, sur un traitement médicamenteux.

Photo © Alliance - fotolia.com

Mise à jour le 31/08/2021

Références

- Traitement du « restless syndrome ». Folia Pharmacotheapeutica décembre 2004. <http://www.cbip.be/Folia/index.cfm?FoliaWelk=F31F12D&keyword=jambes%20sans%20repos>
- Xiong L, Montplaisir J, Desautels A, et al. Family study of restless legs syndrome in Quebec, Canada: clinical characterization of 671 familial cases. Arch Neurol. 2010 May;67(5):617-22.
- Jambes sans repos, akathasie et crampes musculaires. Article ID: ebm00428(036.010). www.ebmpractinenet.be. Site réservé aux médecins.