INFO SANTÉ

Syndrome des jambes sans repos et akathisie

paru le 15/10/2019 • adapté au contexte belge francophone

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

De quoi s'agit-il ?

Le syndrome des jambes sans repos (SJSR) ou l'impatience dans les jambes est une pathologie à l'origine d'une sensation désagréable dans les jambes le soir et la nuit, difficile à décrire, qui s'atténuent en les bougeant. Les éléments suivants peuvent expliquer la pathologie :

- la grossesse ;
- la vieillesse ;
- une carence en fer ;
- des problèmes rénaux ;
- la présence de symptômes semblables chez d'autres personnes de la famille.

L'akathisie signifie qu'il vous est impossible de rester en place. Elle est causée par des médicaments qui bloquent l'action de l'hormone dopamine, comme des antipsychotiques. L'akathisie est considérée comme l'effet secondaire le plus gênant de ce médicament.

Chez qui et à quelle fréquence ?

Le syndrome des jambes sans repos est très fréquent. Environ 2 à 5 personnes sur 100 en souffrent. Il est deux fois plus présent chez les femmes que chez les hommes. Le phénomène augmente avec l'âge, mais peut commencer à tout âge, même dans l'enfance. Les plaintes commencent autour de l'âge de 27 ans, en moyenne.

Chez les personne qui prennent des antipsychotiques classiques, l'akathisie survient chez 2 à 3 personnes sur 10.

Comment le reconnaître ?

Le syndrome des jambes sans repos a pour caractéristique que vous pliez légèrement le pied et le genou toutes les 20 à 30 secondes pendant le sommeil. Il peut entraîner une grave insomnie.

En cas d'akathisie, vous ressentez une agitation intérieure qui vous pousse à croiser et décroiser les jambes, à vous balancer, à trépigner ou à marcher sur place.

Comment le diagnostic est-il posé ?

Le médecin écoutera vos symptômes. Il examinera vos jambes et portera une attention particulière aux anomalies de la peau, de la circulation sanguine, de la sensibilité et des muscles. Si le médecin soupçonne des jambes sans repos, il fera une prise de sang pour contrôler le fer et la fonction rénale.

Que pouvez-vous faire ?

Souvent, vous ne pouvez pas faire grand-chose contre les jambes sans repos. Voici quelques conseils généraux pour favoriser un bon sommeil la nuit :

- Il est préférable de ne pas boire de café le soir.
- Bougez suffisamment pendant la journée.
- Ne faites pas de sport avant le coucher.
- Il est préférable d'arrêter de fumer.
- Ne buvez pas plus de deux verres d'alcool par jour.

Si votre sommeil est tellement perturbé que vous n'arrivez pas à faire ce que vous souhaitez en journée (insomnie), il est recommandé de consulter un médecin. Le syndrome des jambes sans repos pendant la grossesse disparaît presque toujours automatiquement après l'accouchement.

Si vous souffrez d'akathisie à cause de la prise d'antipsychotiques, contactez un médecin ou un psychiatre.

Que peut faire votre médecin ?

Le médecin vérifiera s'il existe un facteur déclencheur pour les jambes sans repos. Si vous êtes en manque de fer, il vous prescrira un complément en fer. En cas d'insomnie, il est possible d'administrer un léger somnifère (benzodiazépine). De nombreux somnifères ont un effet relaxant sur les muscles. Mais le problème est que vous risquez d'en devenir dépendant et de devoir augmenter les doses pour obtenir un effet. Le médecin, avec vous, pèsera le pour et le contre d'un traitement à base de somnifère, notamment par rapport à la gravité de l'insomnie. Il existe aussi des médicaments qui réduisent parfois les symptômes, mais on ne connait pas les effets indésirables de ces médicaments lorsqu'ils sont pris pendant une longue période. C'est pourquoi, souvent, il n'existe pas de bon traitement pour le syndrome des jambes sans repos.

En cas d'akathisie, le médecin verra s'il est possible de réduire la dose des antipsychotiques, voire d'arrêter complètement le médicament et de le remplacer par un autre.

En savoir plus ?

- Activité physique – Manger Bouger – Question Santé
- Arrêter de fumer. C'est possible – Tabacstop
- Alcool, le point sur votre consommation – Stop ou encore ?
- Somnifères et calmants, pensez d'abord aux autres solutions (vidéo) - SPF Santé publique, sécurité de la chaine alimentaire et environnement
- Benzodiazépines – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique
- Antipsychotiques – CBIP – Centre Belge d'Information Pharmacothérapeutique

Source

Guide de pratique clinique étranger 'Syndrome des jambes sans repos et akathisie' (2000), mis à jour le 19.02.2016 et adapté au contexte belge le 31.03.2018 – ebpracticenet