

LES JAMBES SANS REPOS



Le syndrome des jambes sans repos (SJSR) est aussi appelé la "maladie de Willis-Ekbom" ou "paresthésie agitante nocturne des membres inférieurs". Le SJSR est un trouble sensimoteur caractérisé par une envie irrésistible de bouger les jambes, et, dans certains cas, d'autres parties du corps, par exemple les bras (dans 20% des cas). Cette envie s'accompagne habituellement de troubles sensoriels variant de l'inconfort à la douleur au niveau des régions touchées. Des fourmillement, picotements, décharges électriques peuvent être ressenties. Ces sensations désagréables sont appelées "**impatiences**".



Les troubles apparaissent le plus souvent après 50 ans et sont plus fréquents chez les femmes. Une étude menée auprès de 369 personnes indique que 9,8 % de la population française (13,9 % chez les femmes, 6,1 % chez les hommes) est touchée. Les personnes âgées seraient les plus touchées.

Les symptômes du SJSR se manifestent habituellement pendant les périodes de repos ou d'inactivité, et ils sont soulagés ou supprimés par le mouvement. Le SJSR suit habituellement un rythme circadien, les symptômes s'intensifiant en soirée et au cours de la nuit. Les symptômes peuvent être légers ou sévères, et se manifester de

manière intermittente ou quotidienne. dans les cas les plus sévères, les symptômes peuvent entraîner des perturbations marquées de la qualité du sommeil ou de la vie de tous les jours.

Les mouvements involontaires touchent les muscles des jambes et plus particulièrement les extrémités, provoquant une flexion du pied et des orteils. Parfois, ils entraînent une flexion du genou, voire de la hanche. Ils se produisent toutes les 20 à 40 secondes, sous forme de crises de 5 à 20 minutes qui surviennent plusieurs fois dans la nuit.

Le SJSR primaire aurait une cause plutôt génétique car on rapporte une fréquence élevée de cas familiaux de SJSR. Les médecins pensent actuellement que c'est un trouble du système nerveux central (SNC). Il ne serait pas causé par des troubles psychiatriques ni par le stress, mais peut être exacerbé par ces conditions.

Le SJSR ne semble pas être un trouble structurel, ni un trouble neurodégénératif, et en dehors de cette anomalie neurologique, les patients ne souffrent pas d'autres anomalies neurologiques. Une des hypothèses actuelles sur les causes du SJSR suppose une carence en fer au niveau du cerveau, particulièrement au niveau des neurones qui contiennent la dopamine. Une carence en fer au niveau du cerveau mènerait à une dysfonction des voies métaboliques de la dopamine, entraînant ainsi les symptômes associés au SJSR.

Cette pathologie peut être associée à d'autres conditions ou troubles médicaux comme une mauvaise circulation du sang dans les jambes, une insuffisance rénale terminale, une anémie ferriprive et une grossesse.

Le fait de marcher ou d'étirer les jambes permet un soulagement temporaire. Les massages ou les bains chauds semblent atténuer le phénomène.

Il faut donc éviter tout ce qui peut accentuer les symptômes (ex. : thé, café, alcool, dépense physique intense en fin de journée), adopter une alimentation équilibrée et pratiquer une activité physique régulière.

Beaucoup de personnes atteintes de ce syndrome évoque l'inefficacité des médicaments actuels. En revanche, il semble y avoir de bons retours sur la préparation d'huile essentielle suivante qui réduirait les symptômes :

Dans 4 cuillères à soupe d'huile végétale de pépins de raisin, ajouter 30 gouttes d'HE de romarin à verbénone, 20 gouttes d'HE de marjolaine à coquilles, 10 gouttes d'HE de lavande et 10 gouttes d'HE de gingembre.

Chauffer légèrement une cuillère à café du mélange le soir et masser les jambes, des chevilles au sommet des cuisses, avec des gestes appuyés.



Syndrome des jambes sans repos