

Jambes sans repos : soulager sans médicament

Le syndrome des jambes sans repos est gênant mais sans gravité. Les traitements médicamenteux ont plus d'inconvénients que d'avantages : il est prudent de ne pas les utiliser.

Des sensations désagréables, sans gravité

● Le "syndrome des jambes sans repos" se manifeste par diverses sensations telles que des brûlures ou des engourdissements, qui apparaissent dans les jambes au repos, surtout le soir ou la nuit. Ces troubles désagréables disparaissent en bougeant la jambe (d'où le nom de syndrome des jambes sans repos). Ils sont sans gravité et n'indiquent pas un risque de maladie grave. Une consultation médicale suffit en général pour faire le diagnostic. Les troubles varient dans le temps : il y a des périodes de gêne plus ou moins marquée et des périodes d'amélioration. Chez une minorité de personnes, la gêne est importante et trouble le sommeil.

Rechercher si un médicament est en cause

- Le syndrome des jambes sans repos semble plus fréquent en cas de manque de fer, de maladie des reins ou de grossesse.
- De nombreux médicaments (antidépresseurs, médicaments contre les psychoses, *tramadol*, etc.) aggravent ou provoquent un syndrome des jambes sans repos. Il est utile de faire la liste de tous les médicaments pris et de rechercher avec un soignant si l'un d'entre eux est en cause et peut être arrêté ou diminué.

Soulager sans médicament

● Aucun des médicaments utilisés dans le syndrome des jambes sans repos ne soulage durablement, alors qu'ils peuvent provoquer des effets indésirables graves. Les médicaments appelés agonistes dopaminergiques (comme le *pramipexole* ou le *ropinirole*) sont peu efficaces. Ils causent parfois un endormissement soudain pendant les activités quotidiennes (avec risque d'accident) et des troubles du comportement (addiction au jeu ou aux achats, hypersexualité, boulimie, etc.). Leur utilisation prolongée aggrave souvent les troubles des jambes sans repos. Il est prudent de ne pas les utiliser.

- Des mesures non médicamenteuses comme un massage énergétique, un bain chaud ou froid soulagent certaines personnes. S'occuper, faire une activité manuelle ou un jeu par exemple, apporte parfois une amélioration.
- En cas de troubles du sommeil, la méthode comportementale dite du contrôle par le stimulus permet d'apprendre à mieux s'endormir. Elle vise à favoriser un automatisme qui associe le lieu du coucher (habituellement la chambre) et l'endormissement, et à régulariser le cycle veille-sommeil. Les consignes sont notamment : utiliser son lit uniquement pour dormir (pas pour regarder la télévision par exemple), se coucher seulement si on est fatigué, éviter les activités stimulantes avant le coucher, se relever et changer de pièce si on ne dort pas au bout de 20 minutes. Un environnement calme et la prise d'une tisane (tilleul, mélisse, verveine ou autres) avant le coucher peuvent aussi aider.

©Prescrire - mars 2017

Sources ● "Fiche E12g. Syndromes des jambes sans repos en bref" et "12-4-4. Patients sous agoniste dopaminergique" *Rev Prescrire* 2017 ; 37 (401 suppl. Interactions médicamenteuses). ● "Mauvais sommeil chez un adulte" *Premiers Choix Prescrire*, actualisation décembre 2016 : 6 pages. ● "Syndrome des jambes sans repos d'origine médicamenteuse" *Rev Prescrire* 2010 ; 30 (318) : 270-272. ● "Les jambes sans repos. Désagréables, mais sans aucune complication" *Rev Prescrire* 2006 ; 26 (274) : 516-520.