

LE SYNDROME DES JAMBES SANS REPOS (SJSR)

Le syndrome des jambes sans repos (SJSR) est un trouble caractérisé par des sensations désagréables ou un inconfort dans les jambes. Les personnes qui souffrent du SJSR se plaignent de fortes douleurs ou brûlures, de fourmillements ou encore d'impatiences dans les jambes. Si vous êtes atteint du SJSR, vous aurez un irrésistible besoin de bouger les jambes pour obtenir un certain soulagement.

Le SJSR est généralement pire lorsque vous êtes au repos, quand vous êtes assis dans un fauteuil de dialyse, par exemple, ou quand vous essayez de dormir le soir venu. Le SJSR peut pousser certains à écourter la durée de leur dialyse de sorte que leur traitement sera insuffisant. Il peut également vous empêcher de vous endormir ou encore vous réveiller. Les personnes souffrant du SJSR sont souvent très fatiguées pendant la journée parce qu'elles ne dorment pas suffisamment la nuit.

Qu'est-ce qui cause le SJSR?

Les médecins ne connaissent pas bien les causes du SJSR. Entre 25 % et 40 % des personnes sous dialyse en souffrent. Si vous avez plus de 50 ans ou qu'il y a des antécédents de SJSR dans votre famille, vous êtes plus susceptible d'en être atteint. Outre l'insuffisance rénale, le SJSR a été associé à :

- à de faibles taux sanguins de fer;
- à de l'anémie (faible taux de globules rouges);
- à des carences en vitamines;
- à une dialyse inadéquate;
- à la consommation d'alcool et de caféine et à l'usage du tabac;
- à certains types d'arthrite;
- à la grossesse.

Comment le SJSR est-il diagnostiqué?

Il n'existe pas de test spécifique pour le SJSR. Votre médecin posera son diagnostic sur la base de vos symptômes. Il est donc important que vous preniez bonne note de ce que vous éprouvez. Que ressentez-vous dans vos jambes? À quel moment ces sensations surviennent-elles? Qu'est-ce qui les atténue ou les aggrave?

Vous aiderez votre médecin si vous comprenez la différence entre le SJSR et des douleurs névralgiques. Des douleurs névralgiques peuvent aussi survenir chez les personnes aux prises avec l'insuffisance rénale à la différence qu'elles n'empirent pas la nuit et qu'elles ne s'améliorent pas en bougeant.

Comment se traite le SJSR?

Les traitements pour le SJSR visent à minimiser ou à contrôler les symptômes :

- Assurez-vous de recevoir assez de dialyse.
- Des exercices réguliers à dose modérée peuvent améliorer les symptômes du SJSR et favoriser votre sommeil le soir venu.
- Essayez un bain chaud ou froid ou un massage des jambes pour voir si cela vous apaise.
- Mangez des repas équilibrés et prenez des multivitamines approuvées par votre médecin pour des personnes sous dialyse.
- Demandez à votre médecin de vous faire passer une analyse sanguine afin de vérifier si vos taux de fer et de globules rouges sont suffisamment élevés.
- Demandez à votre médecin ou à votre pharmacien quels médicaments pourraient vous aider.

La Fondation du rein tient à remercier les membres du comité national des programmes et de la politique publique de la Fondation du rein pour leurs contributions et leur expertise professionnelle dans le développement de cette ressource.