



## LE TRAITEMENT

Lorsqu'existe une carence en fer, la reconstitution des réserves ferriques est souvent très efficace. Dans le cas contraire le traitement fait appel à des médicaments qui facilitent la transmission de l'influx nerveux entre les neurones utilisant la dopamine comme neurotransmetteur. D'autres médicaments d'efficacité variable existent.



[www.institut-sommeil-vigilance.org](http://www.institut-sommeil-vigilance.org)

POUR EN SAVOIR PLUS

[www.institut-sommeil-vigilance.org](http://www.institut-sommeil-vigilance.org)  
[www.france-ekbom.fr](http://www.france-ekbom.fr)

INSV  
Institut National du Sommeil  
et de la Vigilance  
Maison du Sommeil  
18 rue Armand Moisant  
75015 Paris

Mail : [contact@insv.org](mailto:contact@insv.org)



graphisme.bureauparade.com

**INSTITUT  
NATIONAL  
DU SOMMEIL  
ET DE LA VIGILANCE**

LE SYNDROME  
DES JAMBES  
SANS REPOS  
COMPORTE  
DEUX TYPES DE  
MANIFESTATIONS

LE  
SYNDROME  
DES JAMBES  
SANS REPOS





Le syndrome des jambes sans repos comporte deux types de manifestations souvent associées chez un même patient:

- le syndrome d'impatiences des membres inférieurs qui correspond à des sensations désagréables ressenties au cours de la veille;
- les mouvements périodiques qui se produisent au cours du sommeil.

### LE SYNDROME D'IMPATIANCES DES MEMBRES INFÉRIEURS

Il s'agit d'une sensation désagréable, parfois à la limite du tolérable, mais toujours très difficile à décrire : sensation de picotement ou de ruissellement ou de brûlure, toujours accompagnée d'un impérieux besoin de bouger. Deux caractères sont typiques : la gêne survient de préférence le soir et la nuit elle est favorisée par l'immobilité, et soulagée, au moins en partie, par le mouvement. Ce syndrome a souvent un caractère familial, en général méconnu. Il est volontiers attribué, par erreur, à des problèmes circulatoires, et notamment de circulation veineuse.

### LES MOUVEMENTS PÉRIODIQUES AU COURS DU SOMMEIL

Comme leur nom l'indique, il s'agit de mouvements qui se produisent au cours du sommeil, de façon involontaire toutes les trente secondes environ. Ils ne sont en général pas ressentis par le patient (sauf dans le cas, plus rare, où ils se manifestent à l'éveil) mais peuvent être observés et enregistrés au cours d'un enregistrement polygraphique du sommeil. Ce sont le plus souvent des mouvements des jambes et en particulier des extrémités entraînant des flexions des orteils et des pieds. Le plus souvent bilatéraux, ils touchent parfois aussi les genoux et les cuisses. Beaucoup plus rarement on retrouve associés ou isolés des mouvements des bras.

### MANIFESTATIONS

Il arrive parfois que le syndrome d'impatiences des membres inférieurs soit gênant au point de constituer à lui seul le motif de consultation. Beaucoup plus souvent, les patients consultent pour un trouble du sommeil, avec des difficultés d'endormissement ou des éveils répétés au cours de la nuit, qui ne sont pas toujours mis en relation avec le syndrome d'impatiences des membres inférieurs. Les mouvements périodiques au cours du sommeil sont responsables d'une désorganisation et d'une fragmentation du sommeil et entraînent un sommeil de qualité insuffisante, et donc une somnolence au cours de la journée. La relation entre mouvements périodiques au cours du sommeil et somnolence n'est cependant pas démontrée formellement.

### LES MÉCANISMES

On sait qu'environ 80 % des personnes qui ont un syndrome d'impatiences des membres inférieurs ont également des mouvements périodiques au cours du sommeil. En revanche on peut observer des mouvements périodiques au cours du sommeil en l'absence de syndrome d'impatiences des membres inférieurs, et seuls 30 % des personnes qui ont des mouvements périodiques au cours du sommeil ont également un syndrome d'impatiences des membres inférieurs. Néanmoins, on peut supposer que les deux manifestations ont une explication commune, traduisant une hyperexcitabilité ou un défaut de mise au repos du système nerveux.

Dans certains cas, on identifie des maladies spécifiques du système nerveux, touchant les nerfs périphériques ou la moelle épinière. Le plus souvent le système nerveux paraît indemne. C'est alors que l'on retrouve une histoire familiale, dans près de 90 % des cas. Le mécanisme intime de la maladie n'est pas connu, mais il semble impliquer une activité insuffisante de cellules du système nerveux (neurones) utilisant la dopamine pour transmettre le signal nerveux d'un neurone à l'autre.

Une relation entre une carence en fer et la maladie a été mise en évidence. Le syndrome d'impatience est également fréquent en cas d'insuffisance rénale ou de diabète.

