

Le syndrome des jambes sans repos

Insuffisance rénale avancée



Vous avez un besoin pressant de bouger les jambes quand vous êtes au repos? Il se peut que vous ayez le syndrome des jambes sans repos, en raison de votre insuffisance rénale avancée. Cette fiche vous explique ce problème et comment le soulager.

Qu'est-ce que l'insuffisance rénale avancée ?

L'insuffisance rénale se produit lorsque les reins n'arrivent plus à nettoyer le sang. On dit qu'elle est avancée quand les reins ne fonctionnent presque plus.

Le syndrome des jambes sans repos est l'un des symptômes de l'insuffisance rénale avancée.

Qu'est-ce que le syndrome des jambes sans repos ?

Il s'agit d'une envie de bouger les jambes que vous ne pouvez pas contrôler. Cette envie survient quand vous êtes au repos, surtout le soir et la nuit. Elle peut être accompagnée d'un inconfort dans les jambes.

Ce syndrome est aussi appelé « impatience des jambes » ou « impatience nocturne ». En général, les deux jambes sont atteintes. Mais il arrive qu'une seule jambe le soit.

Quels sont les signes ?

Il y a plusieurs signes :

- Impression d'avoir des fourmis dans les jambes (fourmillements)
- Sensation de brûlure dans les jambes
- Picotements dans les jambes

Les signes se produisent souvent le soir ou la nuit, et leur intensité varie. Ils peuvent vous empêcher de dormir ou vous réveiller. Parfois, bouger les jambes peut faire disparaître les signes.

Quelles sont les causes ?

Le syndrome des jambes sans repos est souvent un effet de maladies chroniques comme l'insuffisance rénale ou le diabète. Il peut aussi être causé par un manque de fer, une quantité trop élevée de calcium dans le sang ou certains médicaments. Dans certains cas, la cause est inconnue.

Quels tests dois-je passer ?

Il n'existe pas de tests précis pour confirmer le syndrome des jambes sans repos. Si vous pensez en être atteint, notez les signes et parlez-en à votre équipe de soins.



Comment traite-t-on ce syndrome ?

Cela dépend de la cause.

En général, trois familles de médicaments sont utilisées :

- Supplément de fer
- Médicament de type gabapentinoïde pour soulager certaines douleurs liées aux nerfs
- Médicaments pour augmenter la dopamine, une hormone associée au plaisir et présente dans le cerveau

Votre équipe de soins vous proposera le traitement qui vous convient le mieux, en tenant compte de vos autres problèmes de santé.

Comment prendre soin de moi à la maison ?

Voici quelques conseils pour mieux gérer le syndrome des jambes sans repos :

- Si vous prenez des médicaments pour traiter le syndrome, suivez les indications fournies.
- Arrêtez ou réduisez la prise d'alcool ou de produits stimulants comme la caféine et la nicotine. N'en prenez pas avant de vous coucher.
- Essayez d'occuper votre esprit. Par exemple, faites des mots croisés, des sudokus, des casse-têtes ou des travaux manuels.
- Faites de l'exercice, comme la marche, le vélo ou des étirements. Vous pouvez aussi faire du cardio si votre état le permet.
- Massez doucement vos jambes avant de dormir.
- Prenez un bain ou une douche chaude avant de dormir.
- Ayez de bonnes habitudes de sommeil. Pour en savoir plus à ce sujet, lisez la fiche santé [L'insomnie](#).



Vos habitudes de vie jouent un rôle important pour soulager le syndrome des jambes sans repos et éviter qu'il s'aggrave.

Quand consulter ?

Si votre état de santé change ou s'aggrave, parlez-en à votre équipe de soins ou appelez la Clinique de protection rénale.

 **514 890-8410**

(du lundi au vendredi, de 8 h à 16 h)

En dehors de ces heures, vous pouvez appeler la **ligne Santé Patient CHUM** au **514 890-8086** (24 heures sur 24, 7 jours sur 7).



RESSOURCES UTILES

Fondation Sommeil :
fondationsommeil.com

Il existe d'autres fiches santé produites par le CHUM. Demandez lesquelles pourraient vous convenir.



Vous pouvez aussi les consulter directement sur notre site chumontreal.qc.ca/fiches-sante

Le contenu de ce document ne remplace d'aucune façon les recommandations faites, les diagnostics posés ou les traitements suggérés par votre professionnel de la santé.

Pour en savoir plus sur le Centre hospitalier de l'Université de Montréal
chumontreal.qc.ca