



GARO/FHANE (2)

L'enregistrement des phases du sommeil

Des électrodes sont posées sur le crâne du patient mais également sur ses jambes dans le but d'évaluer l'importance des mouvements périodiques des membres inférieurs responsables de microréveils.



Une nuit d'hospitalisation est nécessaire pour la réalisation de cet examen.

Jambes sans repos

une maladie qui se soigne

Egalement appelé "impatiences", le syndrome des jambes sans repos touche plus de quatre millions de Français.

Vous avez des sensations d'agacement dans les jambes, de fourmillement, de brûlure, de contracture ou de décharges électriques ? Attention, il ne s'agit peut-être pas d'un banal trouble de la circulation veineuse, mais du syndrome des jambes sans repos. Les symptômes se produisent dans les pieds, les jambes et quelquefois même les

bras. Ils se manifestent exclusivement au repos, en position assise ou couchée, essentiellement le soir et la nuit, mais parfois dans la journée. Ils cessent avec la marche, les mouvements ou une activité cérébrale soutenue. Le diagnostic repose d'ailleurs sur ces seuls critères et ne nécessite généralement pas d'examen complémentaires. « Seul l'enregistrement du sommeil a un intérêt », affirme le Dr Pierre Krystkowiak, neurologue (CHU de Lille). Cet examen met en évidence la gravité des perturbations du sommeil. Secoués de mouvements périodiques des jambes qu'ils ne ressentent pas toujours, les malades ont des nuits agitées et des journées perturbées (sommolence, fatigue, irritabilité, etc.).

modérées et sévères, les recommandations actuelles prônent un traitement dopaminergique. Bien qu'il soit encore mal élucidé, le mécanisme de la maladie pourrait être lié à un dysfonctionnement de la dopamine, messenger chimique chargé de transmettre les informations d'un neurone à l'autre. D'où l'intérêt d'augmenter l'apport en dopamine, via les précurseurs de dopamine (L-Dopa) ou, mieux, de mimier son action, via des molécules qui agissent comme elle (les agonistes dopaminergiques). Ces dernières entraînent peu d'effets secondaires et sont très efficaces. Exemple : le ropinirole, seul agoniste dopaminergique indiqué dans le syndrome des jambes sans repos en France. Il diminue jusqu'à 70 % la sévérité des symptômes, ce qui permet à un bon nombre de patients de retrouver le sommeil et donc une qualité de vie. ■

Claire Gabille

« Des troubles incessants »

Mes symptômes sont apparus à la suite d'un infarctus. Ils ont disparu très vite, sans doute parce que j'étais sous anxiolytiques. Mais lorsque j'ai arrêté ces derniers, ils ont réapparu. De simples agacements dans les jambes 2 ou 3 fois par semaine, ils se sont transformés en crampes musculaires fréquentes et douloureuses. J'ai perdu le plaisir de l'immobilité et, surtout, le sommeil. Mon médecin m'a prescrit des veinotoniques, puis des relaxants musculaires. Rien n'y faisait. Jusqu'à ce qu'il m'adresse à un neurologue qui a posé le diagnostic en une minute. *AFSJR : 28, rue de la Montagne 45390 Puiseaux. Site Internet : www.afsjr.fr



Guy Bourhis, 63 ans, président de l'Association française des personnes affectées par le syndrome des jambes sans repos*

Un médicament diminue les symptômes

« Le traitement varie en fonction de la sévérité des symptômes », explique le Dr Eric Lainey (consultation du sommeil de l'hôpital Georges-Pompidou, Paris). Un sédatif léger peut suffire pour les formes bénignes. Pour les formes

Femme Actuelle Lundi prochain
Évaluez vos
risques d'hypertension