

N° 1315

J'ai la SEP depuis plus de 15 ans et je me déplace avec une béquille à l'extérieur. Depuis quelques mois, je passe de très mauvaises nuits : je suis réveillée par des sensations désagréables dans les jambes et les hanches qui, certaines nuits, deviennent douloureuses et m'empêchent de me rendormir. J'ai entendu parler du syndrome des «jambes sans repos». Peut-il s'agir de cela ? Les personnes atteintes de SEP sont-elles plus sujettes que d'autres à ce problème ?

Poser un diagnostic de syndrome des jambes sans repos (ou Restless Legs Syndrom (RLS)) requiert une anamnèse approfondie et un examen clinique faits en consultation. Je vous engage donc à en parler à votre neurologue traitant qui pourra répondre à votre question. Pour ma part, je m'en tiendrai à quelques généralités sur ce syndrome peu connu du grand public.

Classiquement, les adultes atteints de RLS présentent les 4 caractéristiques suivantes :

- 1) Un besoin impérieux de bouger les jambes qui peut devenir irrésistible. Ce besoin peut, ou non, être accompagné de sensations inconfortables dans les jambes parfois rapportées comme douloureuses par les patients.
- 2) Les symptômes commencent ou empirent quand l'individu est au repos. Plus le repos est long, plus les symptômes seront sévères.
- 3) Les symptômes sont réduits par les mouvements volontaires comme la marche.
- 4) Les symptômes sont plus marqués le soir et la nuit, en position assise ou couchée.

Le RLS peut être associé à ce que l'on appelle des «mouvements périodiques nocturnes» qui sont des secousses qui affectent les membres pendant la nuit et qui apparaissent par périodes toutes les 30 secondes environ, perturbant ainsi le sommeil. Quand il s'agit d'un RLS dit «primaire», on retrouve souvent une histoire familiale avec plusieurs membres de la famille atteints de symptômes similaires. Quand il est «secondaire», le RLS peut être associé, plus fréquemment qu'à la SEP, à d'autres conditions comme, par exemple, la grossesse (surtout dans les derniers mois), les atteintes de nerfs périphériques ou l'anémie. Enfin, le RLS peut également être «idiopatique» c'est-à-dire «sans cause identifiée». Il existe plusieurs traitements efficaces pour contrôler les symptômes du RLS.

Dr Mathieu Vokaer