



LE SYNDROME DES JAMBES SANS REPOS



Dr. Luc BODIN

www.luc-bodin.com

Environ 10 % de la population souffre du Syndrome des Jambes Sans Repos (SJSR) ou Restless Legs Syndrome (RLS) encore appelé « **impatiences** ». Il s'agit d'une **maladie neurologique chronique** qui touche deux fois plus de femmes que d'hommes. Sa fréquence augmente avec l'âge (âge moyen : 50 ans) mais il existe également des formes infantiles.

Son mécanisme et ses causes ne sont pas encore totalement élucidés bien que **la piste neurologique semble aujourd'hui confirmée**. Des conseils permettent d'améliorer le trouble. Et des traitements efficaces ont maintenant été mis au point.

Les signes évocateurs

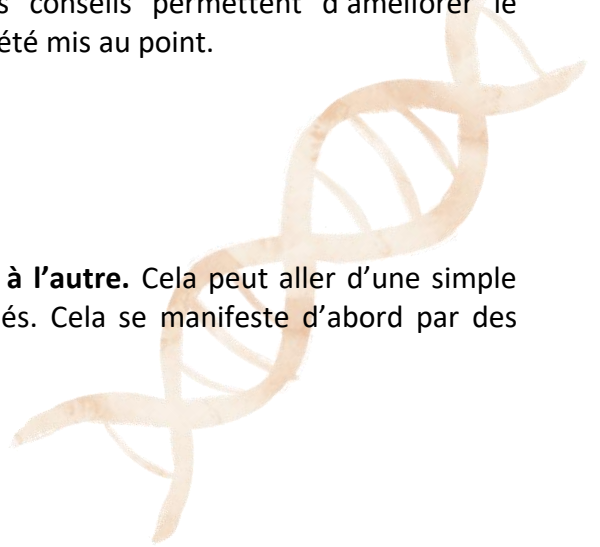
Le SJSR est d'une sévérité **variable d'une personne à l'autre**. Cela peut aller d'une simple gêne momentanée à des réveils nocturnes prolongés. Cela se manifeste d'abord par des sensations à type de :

- Fourmillements,
- Sensation de crampes,
- Agacements, énervements,
- Sensation de ruissellement,
- Brûlures,
- Picotements,
- Torsions,
- Tiraillement,
- Décharges électriques...

Ainsi que d'autres **troubles désagréables**, souvent difficilement définissables dans les jambes, quelquefois même dans les bras. Il y a aussi de véritables **sensations douloureuses** dans 20 % des cas.

Ces sensations désagréables induisent un **besoin irrésistible de bouger et de marcher**. Le point important est que **ces symptômes disparaissent à la marche**. Mais inversement, ils auront tendance à s'accroître lorsque la personne s'ennuie. Un autre point important est que **ces sensations surviennent uniquement au repos**, surtout lors des immobilisations prolongées. Cela peut arriver aussi bien en position assise que couchée. Elles viennent troubler les réunions, les repas prolongés, les longs trajets (voiture, train, avion), etc. Elles **débutent en général entre 19 et 22 heures**, ce qui impose à la personne de marcher de déambuler ou de rester debout.

Mais **la période la plus gênante est la nuit**, où le SJSR provoque des micro-réveils, voire des réveils multiples. Surviennent également des mouvements anormaux, des secousses, des mouvements de flexion des jambes, des sursauts pendant le sommeil qui ne durent pas plus de 30 à 40 secondes. La personne malade a besoin souvent de se lever, voire de marcher



pendant des périodes plus ou moins longues avant de pouvoir se rendormir. C'est pourquoi **les troubles du sommeil** sont la plainte principale des personnes souffrant de SJSR (9 fois sur 10). Ces insomnies produiront une **fatigue chronique** (avec fatigue au réveil), induisant à son tour, une somnolence dans la journée et des troubles de l'humeur (irritabilité, nervosité, dépression).

Tous ces symptômes perturbent gravement la personne malade, mais également son (sa) partenaire, sa vie familiale, sociale ainsi que professionnelle...

L'évolution de la SJSR est **fluctuante voire imprévisible**. Mais plus généralement, elle sera chronique et ira vers une aggravation progressive des troubles en intensité et en durée, ceux-ci débutant de plus en plus tôt dans la journée.

Le diagnostic

Le diagnostic du syndrome des jambes sans repos (SJSR) repose essentiellement sur l'interrogatoire et **la découverte des quatre symptômes-clés** :

- Une impatience motrice induisant un besoin irrésistible de bouger les jambes,
- Calmée par le mouvement,
- Survenant exclusivement au repos,
- Surtout le soir et la nuit.

Les examens, clinique et neurologique, sont entièrement normaux. La personne ne présente en particulier **aucune anomalie motrice et sensitive**.

Au niveau des examens complémentaires :

- Le **bilan sanguin** n'apportera rien non plus. Seule la recherche d'une éventuelle carence en fer est intéressante, car pouvant aggraver le SJSR.
- L'**électromyogramme** et le **doppler veineux** des membres inférieurs ne sont pas utiles.
- Un **enregistrement polysomnographique** (du sommeil) ne sera demandé qu'en cas de forme SJSR atypique, de suspicion d'apnée du sommeil ou d'échec du traitement.

Les causes reconnues

La recherche actuelle a permis d'établir **un certain nombre de causes** pouvant expliquer la survenue d'un syndrome des jambes sans repos (SJSR).

Il existe une **forme familiale** (survenant à un âge plus jeune) qui transmet le SJSR de génération en génération. Certains auteurs affirment que **30 % des SJSR seraient**

héréditaires. Sa transmission serait de type autosomique dominante (un seul gène d'un des parents suffit pour déclencher la maladie).

De plus, tout ce qui peut interférer sur **le métabolisme de la dopamine**, favorise la survenue de SJSR :

- Une carence en fer avec ou sans anémie (ferritinémie inférieure à 50 microgr/ml), car le fer est un cofacteur favorisant la synthèse de dopamine. Sa carence entraîne une baisse de la dopamine.
- Le diabète,
- Une polyarthrite rhumatoïde,
- La maladie de Parkinson,
- Certains médicaments (neuroleptiques, antidépresseurs sérotoninergiques, inhibiteurs calciques, L-thyroxine),
- La grossesse, mais dans ce cas, le SJSR n'est généralement que transitoire,
- Une neuropathie périphérique (atteinte des nerfs),
- Les insuffisances rénales sévères.

Cependant, **dans près de 50 % des cas, il n'y a aucune cause connue au SJSR.** On parle alors de forme idiopathique.

Les causes suspectées

Les jambes sans repos présentent **de nombreuses origines suspectées.**

L'avenir nous dira quelles sont celles qui sont réellement en cause. En attendant, les recherches se doivent d'explorer toutes ces pistes afin d'espérer soulager les personnes souffrant de ce syndrome.

Les **causes reconnues** expliquent en partie les symptômes présentés lors d'un syndrome des jambes sans repos, mais elles ne nous disent pas pourquoi la dopamine est déficitaire au niveau du cerveau. **Des hypothèses déjà bien étayées** pourraient expliquer cette situation :

- Beaucoup de chercheurs pensent que le SJSR, comme la maladie de Parkinson, pourraient être des **maladies auto-immunes**. Ainsi très souvent, les problèmes démarrent avec des irritations de l'intestin induisant une **hyperperméabilité intestinale** qui permet l'entrée des toxiques et des métaux lourds dans l'organisme. Mais également, cela perturbe gravement le système immunitaire et favorise les carences en nutriments par malabsorption.

- Les **éléments traces métalliques** (métaux : mercure, aluminium, nickel) peuvent venir aussi perturber les fonctions cérébrales.
- Les **vaccins** par les excipients qu'ils contiennent. Certains pourraient être plus particulièrement en cause comme le vaccin anti-tétanique. Car le tétanos se traduit également comme le SJSR par des spasmes et des contractures musculaires...
- Le magnésium, les oméga 3, les vitamines B3, B6, B9, B12 et C sont des cofacteurs indispensables pour la synthèse de la dopamine avec le zinc. Nous avons vu aussi que le fer était indispensable également. Les **carences** de ces substances pourraient également expliquer la baisse de la L-Dopa au niveau du striatum cérébral. N'oublions pas la tyrosine qui est le substrat indispensable pour la fabrication de la dopamine.
- Les **radicaux libres** qui sont responsables de **dégradations neuronales** et **d'inflammation cérébrale**, comme nous pouvons le voir dans la maladie de Parkinson et la maladie d'Alzheimer.
- La **circulation sanguine** est un facteur important autant au niveau cérébral, qu'au niveau des jambes. Le ginkgo biloba en particulier est un antioxydant qui intervient sur l'équilibre entre la dopamine et la noradrénaline.
- Le **manque d'oxygène** pourrait également favoriser ce déficit en dopamine. Car l'oxygène apporte l'énergie et intervient également comme cofacteur dans la synthèse de la dopamine.
- Les **champs électromagnétiques** (électricité, téléphonie, écrans, etc.) pourraient en être une cause supplémentaire ou au moins un facteur aggravant des SJSR.

Quelques conseils

Quelques petits moyens peuvent **soulager temporairement les troubles** présentés dans le syndrome des jambes sans repos :

- Le **mouvement** améliore les impatiences : marcher dans la maison ou l'appartement souvent sur le carrelage froid, faire du vélo d'appartement, piétiner, se frictionner les jambes, faire des mouvements de flexion-extension avec les jambes, faire des étirements, passer de l'eau froide sur les jambes...
- Il convient également d'**éviter les excitants** : café, thé, alcool, tabac, exercice physique intense... dans les heures précédant le sommeil parce qu'elles aggravent le SJSR. Pour la même raison, il faut éviter certains médicaments



comme les antidépresseurs, les neuroleptiques et les antagonistes calciques.

- Dans la journée, il faut essayer de **ne pas trop penser à son mal** en s'occupant l'esprit à des jeux de société, des mots croisés, des lectures, des hobbies...
- **Quelques mesures** amélioreront la vie : s'asseoir sur des tabourets, genre tabouret de bar et travailler sur le comptoir, poser ses livres sur une étagère élevée afin de pouvoir lire debout, au spectacle ou lors des réunions se placer près des allées et des sorties, s'arrêter régulièrement lors des longs trajets en voiture...
- Dans la mesure du possible, **avoir une vie régulière et des heures de sommeil fixes**. Enfin, il ne faut pas oublier l'intérêt des **massages** sur ces jambes contractées. Ils apportent un soulagement important même s'il n'est que passager.

Le traitement conventionnel

En complément de ces mesures, des traitements ont maintenant été mis au point depuis la découverte du mécanisme qui induit la formation de la SJSR. Ils sont devenus **très performants** :

- Une **supplémentation en fer** sera efficace en cas de ferritinémie inférieure à 50 microgr/ml
- Les **sédatifs légers**, voire des benzodiazépines (clonazépan) et/ou des antalgiques dans les formes modérées. Leur rôle consistera surtout à améliorer le sommeil.
- La **L-Dopa** (Modopar, Sinemet) à prendre le soir une heure avant la survenue habituelle des troubles. Ce traitement est réservé aux formes intermittentes ou celles qui ne sont gênantes que dans certaines situations particulières.
- L'**agoniste dopaminergique** Adartrel, ropirinole (Adartrel en France Requip aux États-Unis), qui est un dérivé de l'ergot de seigle, est indiqué dans les formes modérées à sévères. Il mime l'action de la dopamine. Il est à prendre le soir peu de temps avant le coucher. Sa posologie est à introduire progressivement et à adapter aux résultats obtenus. Il a très nettement amélioré la prise en charge des SJSR, mais n'en traite pas le fond (traitement à ne pas arrêter). Il présente quelques contre-indications : allergie à un de ses constituants, femme enceinte, insuffisants rénaux et hépatiques. L'Adartel produit souvent une somnolence, des nausées et des vertiges... Il convient alors d'adapter la posologie.

- L'**anti-épileptique**, Gabapentine, est indiqué en cas d'échec de l'Adartrel. Il est généralement bien toléré.
- Les **opiacés** (codéine principalement) sont également très efficaces, mais ils sont réservés aux cas sévères lorsque tous les autres traitements ont échoué.

Les traitements naturels

Les traitements naturels ou complémentaires aident quant à eux, à **traiter le fond de la maladie ainsi que le terrain**.

Les remèdes découlent directement des causes (voir articles consacrés aux causes reconnues et aux causes suspectées) :

- **Régénération intestinale** : régime Seignalet, probiotiques, argile verte...
- **Détoxification** de l'organisme en éléments traces métalliques : chlorella biologique, Humifultate, sélénium, aloe vera, ail...
- **Isothérapie** des vaccins en homéopathie si besoin.
- **Comblement des carences et relance de la synthèse de la dopamine** : tyrosine, vitamines B et C, zinc, oméga 3 (DHA) et magnésium (et aussi fer). À noter aussi que le griffonia aide également à restaurer l'équilibre entre les neurotransmetteurs.
- **Antioxydants** : le SOD (super oxyde dismutase) principalement ainsi que le Co-enzyme Q10 à doses importantes sont des éléments incontournables dans le traitement de la SJSR.
- Le **Ginkgo biloba** est absolument à essayer. Il donne d'excellents résultats dans de nombreuses situations. Son action s'explique à plusieurs niveaux : circulatoire périphérique et cérébrale, antioxydant, synthèse de la dopamine...
- L'**oxygénation** : marche, respiration, Bol d'air Jacquier, DHA2...
- **Éloignement des champs électromagnétiques** dans la mesure du possible.

Un témoignage affirme avoir guéri de son SJSR grâce la **Centella asiatica ou Mandikaparni** de la médecine ayurvédique. Cette plante semble donc très intéressante à essayer, tout en sachant que ses effets peuvent varier selon le terrain de la personne.

Autres traitements intéressants selon les cas

À côté de ces traitements, on peut également adjoindre :

- **L'acupuncture et l'auriculothérapie** qui rééquilibrent l'énergie générale de l'organisme.
- **L'homéopathie** qui présente plusieurs remèdes intéressants :
 - Zincum met 5CH pour les impatiences.
 - Cuprum met 5CH pour les crampes et contractures.
 - Rhus tox 5CH pour les douleurs améliorées par le mouvement.
 - ... pour ne citer que les principaux.
- **La médecine énergétique** replace et relance les énergies dans les jambes.
- **L'EFT** est également à essayer, vu ces résultats souvent étonnants.
- **L'ostéopathie, le Bowen, la myothérapie** sont des techniques qui permettent de lever les contractures et de redonner la statique générale du squelette, notamment des vertèbres lombo-sacrées.
- **La relaxation, la méditation, la sophrologie** seront incontournables pour apprendre à la personne à se détendre.
- **Les massages** sont toujours indispensables sur ces jambes contractées et douloureuses, mais si leur effet n'est qu'éphémère...

Ainsi le syndrome des jambes sans repos est certes **invalidant**, mais **dispose aujourd'hui de thérapies efficaces**. Il convient simplement de déterminer celle qui convient à chacun.



A propos de l'auteur



Luc Bodin est Docteur en médecine, diplômé en cancérologie clinique et spécialiste en médecines naturelles. Il est de plus conseiller scientifique auprès de revues de santé, et auteur de plusieurs best-sellers comme « Ho'oponono Nouveau » « AORA au quotidien », « Soigner avec l'énergie », « Manuel de soins énergétiques », « Les trois secrets de l'univers », « Connectez-vous au pouvoir infini de l'univers », « La

médecine spirituelle », « Le temps d'un rêve », etc.

Le site du Dr Luc Bodin : www.luc-bodin.com

Vous trouverez sur ce site :

- Plus de 1400 articles sur la santé, l'énergie et Ho'oponono.
- Des livrets gratuits à télécharger.
- De nombreux films dont la célèbre « Boite à outils ».
- Des interviews.
- Des articles de presse.
- Des formations en ligne : Le Dr Luc BODIN vous propose plus de 100 heures de formation en ligne sur le sujet de la santé et de l'éveil personnel. Les formations ne nécessitent pas de prérequis particulier si ce n'est un intérêt pour les sciences médicales et les pratiques sous explorées de soins alternatifs. Elles sont en accès illimité à vie et peuvent être certifiées.
- Une newsletter.

Vous trouverez aussi des informations sur tous les événements animés par le Dr Luc Bodin : il est en effet très présent sur le terrain. Sa proximité avec vous est pour lui essentielle. C'est ainsi qu'il réalise chaque année sur un vaste territoire des stages, des ateliers, des week-ends de formation, des conférences et des webinaires.

Publications du Dr Luc BODIN

Le Dr Luc BODIN a, tout au long de sa carrière, écrit et produit des supports multimédia pour informer le plus grand nombre sur toutes les techniques de soins qui participent à l'avènement d'une santé durable et d'une vie harmonieuse.

Les articles et ebooks gratuits

Pour ce qui est des articles et des ebooks gratuits, vous pouvez en consulter une bonne partie sur les pages suivantes :

<http://drlucbodin.mybebooda.fr/blog/>

<http://drlucbodin.mybebooda.fr/ebooks-gratuits-a-telecharger/>

Les Vidéos gratuites

C'est plus de 300 vidéos gratuites qui sont proposées par le Dr Luc BODIN. Vous retrouvez notamment des vidéos sur ce que le Docteur appelle la boîte à outils ainsi que la boîte à traitements : <http://drlucbodin.mybebooda.fr/videos/>

Quelques-uns de ses ouvrages

La majeure partie de ses livres sont diffusés par les Editions Guy Trédaniel :

<http://drlucbodin.mybebooda.fr/livres/>

