



Comment gérer

# le syndrome des jambes sans repos

## Ce guide vous aidera à comprendre ce qui suit :

Qu'est-ce que le syndrome des jambes sans repos? **1**

Quelle est la cause du syndrome des jambes sans repos? **2**

Que puis-je faire pour gérer le syndrome des jambes sans repos? **3**

Quand dois-je m'adresser à mon équipe de soins de santé? **4**

Ce guide est destiné aux personnes atteintes d'une maladie rénale et à leurs aidants. Il ne remplace pas les conseils de votre équipe de soins de santé (par exemple votre néphrologue, infirmier, travailleur social, diététiste, pharmacien ou médecin de famille).

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

**Le syndrome des jambes sans repos provoque un besoin désagréable de remuer les jambes quand vous êtes au repos.**

- Vos jambes (et parfois vos bras) peuvent vous démanger, ou vous pouvez avoir une sensation de picotement, de douleur ou de brûlure
- Le syndrome des jambes sans repos peut être difficile à décrire. Il est différent des crampes que ressentent certaines personnes pendant les traitements par dialyse, ou les douleurs nerveuses causées par le diabète
- Le syndrome des jambes sans repos peut provoquer le besoin de faire les cent pas, ou de vous retourner dans votre lit pour soulager cette sensation désagréable. Il peut nuire à votre sommeil.



**Parlez-en à votre équipe de soins de santé si vous avez des symptômes du syndrome des jambes sans repos. Votre équipe de soins de santé doit savoir si le syndrome nuit à vos activités quotidiennes, à votre sommeil, ou à votre qualité de vie.**

## Quelle est la cause du syndrome des jambes sans repos?

Le syndrome des jambes sans repos a de nombreuses causes, mais elles ne sont pas toutes connues. Le syndrome des jambes sans repos est courant chez les personnes atteintes d'une maladie rénale. Le syndrome des jambes sans repos peut survenir pendant les traitements par dialyse. Il provoque un besoin de bouger, qui peut rendre le traitement plus difficile à supporter.

### Le syndrome des jambes sans repos a également été lié à :

- De faibles taux de fer dans le sang
- L'anémie (faible taux de globules rouges)
- La grossesse
- Des carences en vitamines
- Une dialyse insuffisante
- D'autres troubles médicaux (par exemple l'arthrite et la maladie de Parkinson)
- La consommation d'alcool, de caféine, et de tabac



## Que puis-je faire pour gérer le syndrome des jambes sans repos?

### Astuces pour prévenir ou réduire l'inconfort lié au syndrome des jambes sans repos :

- Participez à des activités qui vous distraient de l'inconfort en occupant votre esprit
  - Rendez visite, passez un coup de téléphone ou envoyez un message à un proche
  - Essayez des activités comme les mots croisés ou les Sudoku, le tricot, la lecture ou les jeux vidéos
  - Écoutez de la musique douce et apaisante
- Essayez de pratiquer une activité physique tous les jours
  - Trouvez des activités qui vous plaisent et qui s'intègrent à votre quotidien, par exemple, la marche (si vous pouvez la pratiquer en toute sécurité)
  - Restez actif pendant la journée peut vous aider à mieux dormir
  - Demandez à votre équipe de soins de santé comment pratiquer une activité physique en toute sécurité
- Étirez vos jambes ou massez-les avec vos mains
- Placez une serviette ou une compresse chaude sur vos jambes, ou prenez une douche ou un bain chaud
  - Si la chaleur ne fonctionne pas, essayez une compresse froide, une douche froide ou un bain froid
- De bonnes habitudes de sommeil peuvent aider – pour plus d'astuces pour mieux dormir, visitez [www.ontariorenalnetwork.ca/fr/symptomes](http://www.ontariorenalnetwork.ca/fr/symptomes) et consultez le guide de gestion des symptômes de fatigue du Réseau rénal de l'Ontario
- Si vous prenez des médicaments contre le syndrome des jambes sans repos, prenez-les exactement comme ils sont prescrits, n'attendez pas que vos symptômes empirent.
- Si vous recevez une dialyse et que votre service de dialyse propose des vélos stationnaires, pédaler pendant la dialyse pourrait vous aider
- Limitez votre consommation de caféine et d'alcool, particulièrement le soir
- Ne fumez pas, ou demandez de l'aide à votre équipe de soins de santé pour arrêter de fumer

## Quand dois-je m'adresser à mon équipe de soins de santé?

Parlez-en à votre équipe de soins de santé si vous avez des symptômes du syndrome des jambes sans repos, ou si vos symptômes empirent. Votre équipe de soins de santé peut vous recommander des options de traitement comme l'exercice, des étirements, des techniques de relaxation, la thérapie par le massage, ou des médicaments.

### Notez vos symptômes et parlez-en à votre équipe de soins de santé :

- Que ressentez-vous?
- Quand se manifestent-ils?
- Combien de temps durent-ils?
- Quel est leur degré de gravité?
- Qu'est-ce qui les améliore ou les aggrave?



**Votre équipe de soins de santé veut savoir si vous ressentez des symptômes du syndrome des jambes sans repos. Vos préoccupations et questions sont importantes. N'ayez pas peur d'en parler.**

