



Parcours**Jouvence**

Accédez à la Supra-Santé avec le Dr Schmitz

## **Des solutions pour les jambes sans repos ?**

# Des solutions pour les jambes sans repos ?

## Une maladie mal comprise

Aujourd'hui, je vais vous parler du syndrome des jambes sans repos. C'est un syndrome assez commun, décrit initialement en Occident par Thomas Willis au 17<sup>e</sup> siècle et pour lequel, malheureusement, les universitaires et les médecins sont souvent désarmés. Le diagnostic de ce syndrome des jambes sans repos est fondé sur quelques critères.

- **Les symptômes de base** sont une sensation désagréable au repos dans les jambes, s'aggravant le soir, ainsi qu'une agitation motrice pour diminuer les sensations.
- Cette maladie est encore mal comprise sur le plan physiopathologique. On estime que **2 à 3 %** de la population seraient touchés de façon chronique et **6 à 7 %** seraient touchés de façon occasionnelle. Ce sont majoritairement les femmes de plus de 50 ans qui sont concernées.
- L'électromyogramme, quand il est demandé, est normal, sauf en cas de neuropathie associée, dans le cas d'un diabète par exemple.

## Comment expliquer ce syndrome des jambes sans repos ?

### 1. Une carence en fer

Une anémie ferriprive peut provoquer un syndrome des jambes sans repos. Certaines pathologies digestives peuvent aussi être responsables d'une carence en fer, par exemple lors de l'intolérance au gluten ou d'une inflammation chronique de l'intestin associée à une dysbiose. **Une carence en fer est le facteur de risque fondamental du symptôme**, et la correction du déficit améliore nettement, voire élimine complètement les symptômes.

### 2. Un dysfonctionnement dopaminergique

Un manque de dopamine empêche la bonne transmission des informations à travers le système nerveux. La lévodopa, qui est un médicament précurseur de la dopamine que l'on donne souvent au parkinsonien, peut améliorer les symptômes.

### 3. Un mauvais fonctionnement du système veineux

Une insuffisance veineuse peut se traduire par des jambes lourdes et des sensations désagréables qui s'exacerbent particulièrement en fin de journée. Au contraire des jambes sans repos, ces sensations sont soulagées en s'allongeant. Pourtant, si vous souffrez d'une insuffisance veineuse et du syndrome des jambes sans repos, vous auriez tout intérêt à **faire traiter vos varices**. Une étude a noté qu'une sclérose des veines abîmées avait permis d'améliorer le syndrome dans 98 % des cas.

#### 4. La problématique de la flore intestinale

69 % des personnes atteintes d'un syndrome des jambes sans repos présentent aussi une prolifération bactérienne anormale dans l'intestin grêle. 28 % ont même un syndrome du côlon irritable. Mieux encore, quelques études ont trouvé que les symptômes des jambes sans repos s'amélioreraient une fois que le problème intestinal était traité.

Il faut en déduire que si vous avez la malchance de souffrir à la fois du syndrome des jambes sans repos et d'un côlon irritable, **votre priorité devrait être de résoudre d'abord le problème intestinal.**

#### Autres facteurs déclencheurs

- **Grossesse** (3<sup>e</sup> trimestre) ;
- **Certains médicaments** : antidépresseurs, neuroleptiques, Plavix, antihistaminiques ;
- **Surpoids** ;
- **Maladie chronique** : Parkinson, stress, insuffisance rénale, diabète ;
- **Abus d'excitants** (café).

## Reconnaître les symptômes

Ce syndrome n'apparaît que la nuit et il n'est pas vraiment grave en soi, mais il est insupportable pour beaucoup de personnes. Il y a **une sensation d'avoir des fourmis sur les jambes, une sensation de courant électrique, des douleurs, voire des brûlures, et une obligation de se lever pour faire disparaître cet inconfort.**

Les 4 symptômes qui caractérisent le syndrome des jambes sans repos :

1. Besoin irrépressible de bouger les jambes, associé à des sensations désagréables ;
2. Symptômes présents uniquement au repos ou aggravés par le repos ;
3. Symptômes améliorés par le mouvement ;
4. Apparition ou aggravation des symptômes en fin de journée ou la nuit.

## Y a-t-il des solutions naturelles à proposer ?

Ce syndrome **varie considérablement d'une personne à l'autre**. Il peut être intermittent et disparaître spontanément. Chez d'autres personnes, il va s'aggraver avec les années.

- Les médicaments prescrits, que ce soit des médicaments dopaminergiques, des anti-épileptiques ou des benzodiazépines, ne

peuvent pas guérir. Leur but est simplement de **soulager les symptômes**. Ils ne fonctionnent pas toujours et finissent par perdre leur efficacité sur le long terme.

- Avant d'en passer par là, il faut essayer des solutions dont je vais vous parler, et particulièrement des **solutions naturelles**. Sachons que ce qui marche chez une personne peut n'avoir aucun effet chez une autre personne (chacun est différent).

### La carence en fer

Par rapport à ce que je vous ai dit, la première piste à explorer et à vérifier systématiquement est de savoir s'il n'existe pas **une carence en fer**, même modeste, à laquelle il faudrait remédier via une prise de sang.

- Les chercheurs recommandent d'ailleurs la supplémentation si le taux sanguin de ferritine est inférieur à 50 nanogrammes par millilitre.
- Il faut aussi envisager, pour un résultat de 55 à 60, de prendre ce supplément de fer à jeun, à distance des repas.

### La vitamine D

La 2<sup>e</sup> piste à explorer, c'est **la vitamine D**. Quand le niveau sanguin est inférieur à 75 nanomètres par litre, soit 30 microgrammes par litre, le syndrome s'aggrave. **Je vous conseille de prendre de la vitamine D à la dose de 4000 UI par jour.**

## Le magnésium

La 3<sup>e</sup> piste serait d'explorer votre taux de **magnésium**. Les études suggèrent que le magnésium peut atténuer les symptômes, en particulier si vous êtes aussi victime de crampes musculaires et de spasmes dans les jambes. Le dosage recommandé serait de **200 à 400 mg par jour**, répartis au long de la journée et pris au cours des repas.

## Alcool et excitants

La 4<sup>e</sup> piste est d'éviter ou de supprimer l'alcool et les excitants, en particulier le soir. Cela augmente la durée et l'intensité des sensations désagréables. C'est la même chose pour tous les excitants comme le café ou le Coca-Cola, qui doivent être proscrits en fin de journée.

## Arrêtez de fumer !

Enfin, il faut arrêter de fumer. Les études ont montré que, dans certains cas, **le simple fait d'arrêter de fumer supprime le syndrome des jambes sans repos**.

## Les huiles essentielles

Pensez à l'huile essentielle de **romarin à 1,8 cinéole**. Appliquez 3 gouttes sous chaque pied en frottant les 2 pieds entre eux. Ajoutez un peu d'huile végétale de calophylle ou de pépin de raisin si la peau est fragile, et massez en remontant

le long de chaque jambe. Renouvelez 1 à 2 fois par jour si besoin. Faites cela 5 jours sur 7, aussi longtemps que nécessaire.

- Pour développer l'aspect dopaminergique de cette huile essentielle, **respirez-la en plus profondément** à l'intérieur des mains pendant 5 respirations consécutives, amples et profondes, au moment de l'application, et pendant toute la matinée sur un stick inhalateur si le besoin se fait ressentir.
- Attention, car cette huile essentielle est déconseillée **chez la femme enceinte et allaitante, et chez l'enfant de moins de 15 ans. Il faudrait également faire attention aux personnes épileptiques, asthmatiques ou en cas d'insuffisance rénale, ou d'allergie à cette huile essentielle.**

### Aromathérapie et équilibre nerveux

L'équilibre nerveux est important. Chercher à rééquilibrer les neurotransmetteurs par l'olfaction d'huiles essentielles pourra être très complémentaire au massage des jambes, connaissant l'origine neurologique possible et l'état d'anxiété qu'il génère. En effet, l'impact des odeurs sur le cerveau peut **stimuler la dopamine et la sérotonine** en fonction de l'heure de la journée et des huiles essentielles que vous choisissez.

Par exemple, pour une olfaction du matin, respirez profondément la synergie spécial jambes sans repos, ou à défaut l'huile de romarin à

cinéole. Vous pouvez la mettre à l'intérieur des mains après l'avoir appliquée sur les jambes, et pendant une minute, vous respirez avec des inspirations profondes pour vraiment vous imprégner de l'odeur et que l'information arrive à votre cerveau. **Cela permettra d'avoir les propriétés dynamisantes et psychiques du mélange.**

### Les remèdes de grand-mère

On peut aussi citer les remèdes de grand-mère. Les personnes qui souffrent de ce syndrome cherchent des solutions complémentaires pour retrouver une meilleure qualité de sommeil.

- **Stopper la prise d'excitants** : café, thé, cacao ;
- **Éviter l'exercice physique** en fin de journée, mais pratiquer une activité physique régulière, douce et matinale (marche active, vélo, natation, yoga) ;
- **Faire des massages et des étirements après les séances** ;
- Chercher à stimuler **la sécrétion de dopamine** le matin en prenant par exemple une douche fraîche ;
- **Éviter les écrans** tant que possible le soir et ne pas travailler avec l'ordinateur posé sur les genoux ;
- Prendre **un dîner frugal**, sans protéine ni alcool, pour éviter de surchauffer l'organisme avant la nuit ;

- Faire doser et supplémenter si besoin **le fer et la vitamine D** ;
- Supplémenter **le zinc** (15 mg le soir) et **les folates** (B9) ;
- Prendre du **bisglycinate de magnésium** (en association à la vitamine B), en cas de stress et d'insomnie : prendre 300 mg de magnésium à la fin de chaque repas ;
- Privilégier **des aliments sources de tyrosine** au petit-déjeuner : œuf, viande, poisson, noix, avocat.

### Comment calmer les impatiences pendant la nuit ?

Afin de réduire le nombre et l'intensité de ces manifestations d'impatience, voici quelques gestes simples à effectuer dès les premiers signes :

- **Bougez et levez-vous, marchez quelques minutes** ;
- **Massez le membre concerné** ;
- **Appliquez sur vos jambes des compresses froides ou chaudes** ;
- **Relaxez-vous en prenant un bain chaud** ;
- **Faites une activité intellectuelle, manuelle ou ludique pour vous distraire** ;
- **Buvez une infusion relaxante** : valériane, camomille, passiflore.