

Le syndrome des jambes sans repos pendant la grossesse

Rédigé par la Dre Laurel Charlesworth revu par l'équipe de révision médicale de First Exposure.

Ces renseignements sont à jour en date de la dernière mise à jour indiquée ci-dessus. Il vous est recommandé de vérifier si des mises à jour plus récentes ont été effectuées et publiées sur le site Web.

Pour plus d'information et des liens vers d'autres ressources, visitez firstexposure.ca/le-syndrome-des-jambes-sans-repos-pendant-la-grossesse/ ou scannez le code QR.



Scénario clinique

Je souffre du syndrome des jambes sans repos, et mes symptômes se sont aggravés depuis que je suis enceinte.
Que puis-je faire pour les gérer?

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

R. Le syndrome des jambes sans repos (SJSR) se caractérise par un besoin incontrôlable de bouger les jambes en raison de sensations désagréables qu'on y éprouve. Le SJSR n'est pas douloureux en général, mais il peut aller d'un malaise léger à un trouble important qui vous prive de sommeil pendant plusieurs heures.

Q. Comment le SJSR est-il diagnostiqué?

R. Le diagnostic du SJSR se fonde sur les symptômes et sur une évaluation clinique, et il n'exige aucun test. Parfois, on effectue un test du sommeil pour dépister d'autres troubles du sommeil, tels que l'apnée obstructive du sommeil, qui peuvent aggraver le SJSR. Si vous présentez des symptômes du SJSR, parlez-en à votre prestataire de soins.

Q. Qui risque de souffrir du SJSR pendant la grossesse?

R. Le SJSR est commun pendant la grossesse. Il peut avoir des origines génétiques, mais également survenir sans antécédents familiaux. Voici les facteurs pouvant augmenter le risque de SJSR pendant la grossesse :

- l'âge - le risque de SJSR augmente avec l'âge
- des insuffisances nutritionnelles - en particulier en fer, ainsi qu'en folate et en

- vitamine D
- avoir eu le SJSR lors d'une grossesse précédente.

Q. Quel est l'effet de la grossesse sur le SJSR?

R. Le SJSR peut devenir plus fréquent et s'intensifier à mesure que la grossesse progresse. Le phénomène découle surtout d'une insuffisance de fer, mais il peut également s'aggraver quand les taux d'hormones changent, en particulier d'œstrogènes. Toutefois, le tout s'améliore souvent dans les premières semaines suivant l'accouchement.

Q. Est-ce que le SJSR augmente le risque d'effets néfastes pendant la grossesse?

R. Le SJSR comme tel n'affecte pas directement la grossesse, par contre il perturbe la durée et la qualité du sommeil réparateur, un besoin important pendant la grossesse. On a démontré un lien entre un mauvais sommeil et un risque accru d'effets indésirables sur la grossesse. Voir l'article « [Le sommeil pendant la grossesse](#) » pour un aperçu.

Q. Comment gérer le SJSR pendant la grossesse?

R. Le SJSR peut souvent être géré par une supplémentation en fer; parfois, le fer dans les vitamines prénatales suffit, mais certaines personnes peuvent avoir besoin d'un supplément de fer spécifique. Plus rarement, une perfusion de fer s'impose. Pour en savoir davantage sur la supplémentation en fer pendant la grossesse, cliquez [ici](#). Quelques données probantes laissent entendre que les suppléments de vitamine D peuvent aussi réduire la sévérité du SJSR, mais cela n'est pas aussi bien établi.

Voici d'autres moyens de réduire les symptômes du SJSR :

- Massez les mollets et les jambes.
- Prenez un bain chaud avant le coucher.
- Portez des bas de contention pendant la journée.
- Faites une activité physique douce pendant la journée.

À propos des spécialistes médicaux First Exposure

D^{re} Laurel Charlesworth, MD, FRCPC, est neurologue et spécialiste en médecine du sommeil à L'Hôpital d'Ottawa, ainsi que professeure adjointe de médecine à l'Université d'Ottawa.

Principales ressources bibliographiques

Pour une liste complète des ressources, veuillez visiter le site Web firstexposure.ca/le-syndrome-des-jambes-sans-repos-pendant-la-grossesse/

Clause de non-responsabilité

Les renseignements fournis sont l'avis de spécialistes médicaux de First Exposure. Ils ne sont destinés à servir qu'à titre d'information et ne remplacent pas les soins médicaux et les avis des prestataires de soins de santé. Veuillez contacter votre prestataire de soins de santé si vous avez des préoccupations ou pour discuter de

toute question qui vous semble pertinente ou qui l'est pour votre enfant. En cas d'urgence, veuillez vous rendre à l'urgence ou appeler le 911.

Si vous n'avez pas de prestataire de soins de santé, veuillez vous reporter à ce qui suit : firstexposure.ca/comment-faire