

Comme des impatiences dans les jambes

Autor(en): **Rohrbach, Nicole**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Généralions : aînés**

Band (Jahr): **35 (2005)**

Heft 1

PDF erstellt am: **12.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-826026>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Comme des impatiences

DANS LES JAMBES



Le syndrome des jambes sans repos touche deux fois plus les femmes que les hommes.

Le syndrome des jambes sans repos est pénible à vivre. Aucun traitement n'en vient vraiment à bout, mais les symptômes peuvent être atténués grâce à une prise en charge globale.

meil fuit et vous n'avez qu'une envie: vous lever et bouger. Dès que vous marchez, les picotements cessent. Ce scénario vous est familier? Vous souffrez peut-être du syndrome des jambes sans repos (SJSR). Cette affection mal connue concerne entre 5 et 10% de la population. Communément appelés «impatiences», ces troubles ont été décrits au 17^e siècle déjà, mais ce n'est qu'en 1945 qu'un chercheur du nom

s'aggraver avec l'âge et dans les situations de stress. Les personnes qui s'en plaignent décrivent, outre les fourmillements, des secousses involontaires, des tiraillements, des démangeaisons, des brûlures, des tensions en profondeur dans les muscles, des décharges électriques, une sensation d'eau qui coule le long des jambes ou d'insectes rampant sous la peau, parfois des douleurs. Ces symptômes sont ressentis surtout dans les mollets, les chevilles et les cuisses, mais aussi dans les bras ou même sur l'ensemble du corps. Ils apparaissent essentiellement la nuit lorsque la personne est couchée, quelquefois pendant la journée dès que les jambes sont immobiles, de même qu'en position assise. Ils peuvent fluctuer et comporter des périodes de rémission. Chez certaines personnes, le SJSR se manifeste de temps à autre et ne représente qu'un inconfort mineur. Pour d'autres, il a des conséquences plus sérieuses, obligeant la personne à bouger pour rendre le

Vous venez de vous coucher, peut-être même vous êtes-vous endormi et voilà que vos jambes commencent à vous démanger. Fourmillements, picotements... Le som-

d'Ekblom leur a donné le nom de syndrome des jambes sans repos.

Ce syndrome touche les femmes deux fois plus souvent que les hommes et tend à

APPRENDRE À SE RELAXER

Jean-Marie, 68 ans, souffre du syndrome des jambes sans repos depuis l'âge de 30 ans environ. «Mon médecin n'a jamais rien trouvé. J'en étais arrivé à croire que c'était dans la tête, le syndrome du malade imaginaire! Comme j'en souffrais épisodiquement et que le plus pénible était surtout le manque de sommeil, j'ai pris longtemps des somnifères,

avec des résultats qui n'étaient pas toujours convaincants. Pour mon épouse aussi, c'était pénible: elle m'entendait me lever et ça l'empêchait de dormir! Il y a quelques années, mon médecin m'a proposé d'autres médicaments, en m'avertissant qu'ils ne seraient peut-être pas efficaces. J'ai eu peur des effets secondaires et surtout de m'y habituer, de

devoir ensuite prendre des doses toujours plus fortes, comme ce fut le cas avec les somnifères. Sur le conseil de connaissances, je me suis mis au yoga, ça m'aide à me relaxer. Maintenant, quand les impatiences arrivent, je réussis mieux à me détendre, presque à les «repousser» suffisamment longtemps pour m'endormir. Quand les symptômes sont trop

forts, j'ai des petits trucs qui m'aident: je me mets une bouillotte pleine de glaçons sous les mollets ou j'enfile des bas de soutien. Mais le plus efficace... c'est encore de faire l'amour. Et dans mon malheur, j'ai de la chance: mes impatiences ne viennent que la nuit. Je peux récupérer mon sommeil avec une sieste dans l'après-midi.»

trouble plus supportable. Les impatiences empêchent l'assouplissement et entraînent, à la longue, insomnie et fatigue générale.

Les causes de ce trouble – qui n'est pas lié à des problèmes circulatoires – sont mal définies. L'origine neurologique semble établie, mais pas le mécanisme du système. Les chercheurs soupçonnent un dysfonctionnement du métabolisme de la dopamine, substance élaborée par le cerveau. Ils pensent aussi qu'une insuffisance en fer pourrait entrer en jeu. Le syndrome étant plus courant dans certaines familles, ils émettent encore l'hypothèse d'une base génétique.

A PRENDRE AU SÉRIEUX

Comme les examens ne révèlent en principe aucune maladie, il est fréquent que les personnes atteintes ne soient pas prises au sérieux (*lire encadré*). Des traitements médicaux existent cependant (sédatifs, analgésiques, anticonvulsifs) sur prescription d'un médecin. Ils agissent sur le syndrome avec succès dans de nombreux cas. La prise de plusieurs médicaments en même temps est parfois la meilleure solution; d'autres fois, des patients découvrent qu'un médicament qui s'est avéré actif pendant un certain temps perd soudain de son efficacité.

Généralement, on préconise aux personnes atteintes par le syndrome d'éviter la consommation d'alcool, de caféine et de tabac. Avant de se coucher, la marche sur un sol froid, des exercices d'extension, des bains ou des douches chauds ou froids, des massages, des applications de compresses chaudes ou froides et la pratique de techniques de relaxation s'avèrent de bons moyens, bien que temporaires, de soulager les symptômes.

Hors traitements médicaux classiques, d'autres thérapies se révèlent plus ou moins efficaces selon les cas. Dans un ouvrage récemment paru aux Editions Jouvence, le Dr Jacques Jaume, algologue (qui évalue et traite la douleur), présente ainsi une nouvelle approche de la prise en charge du syndrome des jambes sans repos et cite entre autres la phytothérapie, l'homéopathie, l'acupuncture et la sophrologie qui peuvent aider à reculer le seuil de pénibilité.

Nicole Rohrbach

»» A lire: *Le Syndrome des Jambes sans Repos – une Approche de la Pénibilité*, Dr Jacques Jaume, Editions Jouvence.



Jean-Luc Lando

Le yoga, détente et santé

Après une carrière de danseuse, Viveka Nielsen s'est tournée vers l'enseignement du yoga. Ses stages s'adressent tout particulièrement à ceux qui ont envie de retrouver souplesse et équilibre.

Les moines tibétains utilisent les techniques du yoga et les appellent des exercices de longue vie, c'est dire si le travail sur la respiration et l'assouplissement sont les fondements même d'une bonne santé physique et mentale.

Viveka Nielsen a été formée à la dure école de la danse classique, puis elle s'est tournée vers la danse contemporaine qu'elle a pratiquée professionnellement à Lausanne avec Philippe Dahlmann et Raoul Lanvin. Elle a ensuite découvert le yoga et la sophrologie, des techniques qui l'ont intéressée, parce qu'elles respectent le corps et ne négligent pas l'esprit. En France, Viveka Nielsen a donné des cours à des personnes âgées et a énormément apprécié de les voir se porter mieux et garder un excellent moral. Aujourd'hui, elle se propose d'organiser des stages en Suisse romande, pour faire connaître le yoga holistique.

un raidissement du corps, du tronc notamment, qu'un travail régulier sur la colonne vertébrale permet d'éviter.

Le yoga holistique, qui prend en compte corps et esprit, se combine bien avec la sophrologie. Il permet d'évacuer le mental qui, à coup de pensées envahissantes, prend souvent le pas sur le ressenti. Une partie de relaxation est toujours incluse dans une séance de yoga. Elle permet de récupérer son énergie. La respiration apporte également un bien-être général.

Au cours des stages qu'elle organise, Viveka Nielsen cherche à indiquer à chacun les exercices les plus appropriés, afin que les élèves repartent avec un bagage utile. «A raison de dix minutes par jour, on peut vraiment exercer des postures qui provoquent un mieux-être durable», ajoute-t-elle. Les exercices sont adaptés à nos morphologies d'Européens, hélas bien moins enclines à la souplesse que celles des Asiatiques.»

Bernadette Pidoux

DES PROGRÈS REMARQUABLES

Avec des personnes d'un certain âge, le yoga est pratiqué en douceur, «en fonction des limites de chacun», explique la danseuse. Au fil des années, on assiste à

»» Renseignements et inscriptions aux stages: *Viveka Nielsen, Villa Champ d'Or, ch. des Côtes-de-la-Rosiaz, 1009 Pully, tél. 076 327 09 27.*