

MA TRIBU ATYPIQUE

# TDAH et syndrome des jambes sans repos

Le lien meconnu - Reperer, agir, consulter

**20 a 33%**

des adultes TDAH ont aussi un syndrome des jambes sans repos

Fiche-résumé pour parents et adultes concernés

Validé sources HAS, Inserm, Pubmed

[matribuatypique.fr](http://matribuatypique.fr)

# TDAH et syndrome des jambes sans repos

## L'essentiel en 30 secondes

- Le SJSR touche 20-33% des adultes TDAH et 11-43% des enfants TDAH.
- Mécanisme commun : déficit de dopamine + carence en fer cérébral.
- Le fer est le cofacteur de la synthèse de dopamine - tout se relie.
- Premier examen utile : ferritine sérique + saturation transferrine.
- Objectif thérapeutique SJSR : ferritine > 75 ng/mL (pas la norme labo classique).
- Les psychostimulants TDAH n'aggravent généralement pas le SJSR.

## Le mécanisme explique simple

Le syndrome des jambes sans repos (SJSR) est un trouble neurologique caractérisé par une envie irrépressible de bouger les jambes au repos, surtout en soirée, soulagée par le mouvement.

Chez les TDAH, la dopamine est déficiente dans le striatum. Or le SJSR repose aussi sur une dysfonction dopaminergique. Et le fer est essentiel à la synthèse de la dopamine (cofacteur de la tyrosine hydroxylase).

Conclusion : si le réservoir de fer est bas, la dopamine tourne au ralenti, et les deux pathologies (TDAH + SJSR) deviennent plus bruyantes. Recharger le fer, c'est calmer les deux.

## Les signes à observer

- Enfant : se plaint de jambes qui 'piquent', 'chatouillent', surtout au coucher.
- Enfant : draps en bataille au pied du lit, mouvements visibles à travers la couette.
- Enfant : difficulté à tenir en place sur le canapé en soirée.
- Adulte : sensation indéfinissable dans mollets/cuisses, déclenchée par l'immobilité.
- Adulte : apparition typique entre 18h et minuit (rythme circadien marqué).
- Adulte : soulagement franc en marchant, en s'étirant.
- Difficulté au cinéma, en avion, en réunion longue.
- Insomnie d'endormissement + réveils nocturnes avec besoin de bouger.

# TDAH et syndrome des jambes sans repos

## Plan d'action concret

### ***Etape 1 - Tenir un journal pendant 7-14 jours***

Note chaque soir : heure d'apparition, intensite (1-10), ce qui soulage, impact sur l'endormissement. Ce journal vaut 10 fois ton ressenti face au medecin.

### ***Etape 2 - Demander un bilan biologique a ton medecin***

Ferritine serique (objectif > 75 ng/mL pour SJSR), saturation de la transferrine (> 20%), NFS, TSH, glycemie a jeun. Tout est rembourse Securite Sociale sur prescription.

### ***Etape 3 - Si carence : supplementation orale en fer (sur prescription uniquement)***

Sulfate ou bisglycinate de fer, generalement 80-105 mg de fer-element/jour, a distance des repas, avec vitamine C. Bilan de controle a 3 mois. Jamais en automedication - le fer en exces est toxique.

### ***Etape 4 - Hygiene de vie ciblee***

Limiter cafe/alcool/tabac le soir. Activite physique reguliere moderee. Eviter certains medicaments aggravants (antihistaminiques sedatifs, certains antidepresses). Etirements, douche tiede sur les jambes avant le coucher.

### ***Etape 5 - Si symptomes persistent : consulter un specialiste***

Neurologue ou centre du sommeil (annuaire SFRMS). Pour les formes severes : agonistes dopaminergiques sur prescription neurologue uniquement (risque d'aggravation paradoxale).

## Quand consulter ? Qui ? Combien ca coute ?

- Medecin traitant : porte d'entree, 30 EUR (rembourse 70% Secu).
- Bilan biologique : rembourse Securite Sociale sur prescription.
- Neurologue libéral : 50-80 EUR secteur 2, partiellement rembourse.
- Centre du sommeil hospitalier : gratuit avec carte vitale, delai 4-12 mois.
- Polysomnographie : 100% Securite Sociale en CHU, sur prescription.

# TDAH et syndrome des jambes sans repos

## Sources verifiees

- Didriksen et al. ADHD and restless leg syndrome: systematic review and meta-analysis. Sleep Medicine Reviews, 2023. PubMed 36924608.
- Wiart et al. SJSR et TDAH adulte : role du fer. Medecine du Sommeil, 2015.
- Konofal & Cortese. Effects of iron supplementation on ADHD in children. Pediatric Neurology, 2008.
- Allen RP. IRLSSG diagnostic criteria for SJSR. Sleep Medicine, 2014.
- HAS - Recommandation TDAH enfant et adolescent (juillet 2024).
- Association France Ekbohm - france-ekbom.fr
- Societe Francaise de Recherche et Medecine du Sommeil (SFRMS) - sfrms-sommeil.org
- HyperSupers TDAH France - tdah-france.fr

**Reste connecte a Ma Tribu Atypique**

**Pour aller plus loin, lis notre article complet et inscris-toi a la newsletter (1 mail/semaine, 0 spam, ressources HAS/Inserm verifiees).**

**[matribuatypique.fr/newsletter/](https://matribuatypique.fr/newsletter/)**