

MA TRIBU ATYPIQUE

TDAH et jambes sans repos

Le lien méconnu : repérer, agir, consulter

20 à 33 %

des adultes TDAH présentent aussi un syndrome des jambes sans repos

Fiche-résumé pour parents et adultes concernés

Sources vérifiées : HAS, Inserm, PubMed

matribuatypique.fr

TDAH et jambes sans repos

L'essentiel en 30 secondes

- Le syndrome des jambes sans repos (SJSR) concerne 20 à 33 % des adultes TDAH et 11 à 43 % des enfants TDAH selon les études.
- Mécanisme commun : un fonctionnement dopaminergique déficitaire et un stock de fer cérébral insuffisant.
- Le fer est un cofacteur de la synthèse de dopamine : c'est par là que les deux troubles se rejoignent.
- Premier examen utile : ferritine sérique et coefficient de saturation de la transferrine.
- Dans le SJSR, l'objectif thérapeutique est une ferritine supérieure à 75 ng/mL, ce qui est plus exigeant que la norme affichée par le laboratoire.
- Les psychostimulants du TDAH ne semblent pas aggraver le SJSR dans les données disponibles, mais tout changement se discute avec le prescripteur.

Le mécanisme, expliqué simplement

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

Dans le TDAH, la transmission dopaminergique du striatum est déficitaire. Or le SJSR repose aussi sur une dysfonction dopaminergique. Et le fer est essentiel à la synthèse de la dopamine, puisqu'il est le cofacteur de la tyrosine hydroxylase.

Conséquence : si le réservoir de fer est bas, la dopamine tourne au ralenti et les deux tableaux deviennent plus bruyants. Recharger le fer, quand il manque réellement, apaise souvent les deux.

TDAH et jambes sans repos

Les signes à observer

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

Plan d'action concret

Étape 1 - Tenir un journal pendant 7 à 14 jours. Note chaque soir l'heure d'apparition, l'intensité de 1 à 10, ce qui soulage et l'impact sur l'endormissement. Ce journal pèse beaucoup plus lourd que ton ressenti en consultation.

Étape 2 - Demander un bilan biologique à ton médecin. Ferritine sérique (objectif supérieur à 75 ng/mL dans le SJSR), coefficient de saturation de la transferrine (supérieur à 20 %), numération formule sanguine, TSH, glycémie à jeun. Ces examens sont remboursés sur prescription.

Étape 3 - En cas de carence, une supplémentation orale en fer, uniquement sur prescription. Sulfate ou bisglycinate de fer, à distance des repas, avec de la vitamine C, et un bilan de contrôle à trois mois. Jamais en automédication : un excès de fer est toxique.

Étape 4 - Hygiène de vie ciblée. Limiter le café, l'alcool et le tabac le soir. Activité physique régulière et modérée. Repérer les médicaments aggravants (antihistaminiques sédatifs, certains antidépresseurs) et en parler au médecin plutôt que de les arrêter seul. Étirements et douche tiède sur les jambes avant le coucher.

Étape 5 - Si les symptômes persistent, consulter un spécialiste. Neurologue ou centre du sommeil, via l'annuaire de la SFRMS. Dans les formes sévères, les agonistes dopaminergiques se prescrivent uniquement par un neurologue, en raison du risque d'aggravation paradoxale à long terme.

TDAH et jambes sans repos

Qui consulter, et combien ça coûte

- Médecin traitant : porte d'entrée, 30 €, remboursés à 70 %.
- Bilan biologique : remboursé par l'Assurance maladie sur prescription.
- Neurologue en libéral : 50 à 120 € selon le secteur de conventionnement, remboursement partiel.
- Centre du sommeil hospitalier : gratuit avec la carte vitale, délai de 4 à 12 mois.
- Polysomnographie : prise en charge à 100 % en établissement public, sur prescription.
- Association France Ekbom : information et groupes de patients, france-ekbom.fr.

Sources vérifiées

- Didriksen M. et al. - ADHD and restless legs syndrome: systematic review and meta-analysis. Sleep Medicine Reviews, 2023 (PubMed 36924608).
- Wiart L. et al. - SJSR et TDAH de l'adulte : rôle du fer. Médecine du Sommeil, 2015.
- Konofal E., Cortese S. et al. - Effects of iron supplementation on ADHD in children. Pediatric Neurology, 2008.
- Allen R. P. et al. - IRLSSG diagnostic criteria for restless legs syndrome. Sleep Medicine, 2014.
- HAS - TDAH de l'enfant et de l'adolescent : diagnostic et interventions thérapeutiques, septembre 2024.
- Association France Ekbom - france-ekbom.fr
- Société française de recherche et médecine du sommeil - sfrms-sommeil.org
- HyperSupers TDAH France - tdah-france.fr

Reste connecté à Ma Tribu Atypique

Pour aller plus loin, lis notre article complet et inscris-toi à la newsletter (1 mail par semaine, 0 spam, ressources HAS et Inserm vérifiées).

matribuatypique.fr/newsletter/