



TDAH et Syndrome des Jambes Sans Repos : Un Lien Méconnu

Découvrez pourquoi tant de personnes avec TDAH souffrent aussi de ce trouble du sommeil. Faites défiler pour comprendre cette connexion importante.

Jérôme Joffray

Un Facteur Souvent Négligé

Parmi les troubles du sommeil associés au TDAH, le syndrome des jambes sans repos (SJSR) est particulièrement significatif mais rarement évoqué.

Qu'est-ce que le SJSR?

Sensations désagréables dans les jambes créant une obligation irrésistible de bouger pour soulager l'inconfort.

Jérôme Joffray



NORMAL

ADHD

Une Prévalence Surprenante

11-43%

Chez les enfants avec
TDAH

20-33%

Chez les adultes avec
TDAH

Le SJSR fragmente le sommeil et provoque des mouvements nocturnes intrusifs (Migueis et al., 2023).

Jérôme Joffray

Les Mécanismes Communs

La Dopamine

Sa régulation altérée est liée tant au TDAH qu'au SJSR.

Le Fer

Carence en ferritine (<50 ng/mL) identifiée chez les adultes TDAH avec SJSR (Lopez et al., 2019).



Impact sur la Vie Quotidienne

Les conséquences du SJSR chez les personnes avec TDAH sont multiples et significatives :

Fatigue chronique

Baisse de concentration

Irritabilité accrue

Performances scolaires/professionnelles altérées

Jérôme Joffray

Prise en Charge Spécifique

Bilan du statut en fer

La supplémentation peut atténuer les symptômes quand les taux sont bas (Trotti & Becker, 2019).

Traitement médicamenteux

Prescription d'agonistes dopaminergiques (Pramipexol) avec suivi médical rigoureux.

Vigilance à long terme

Risque d'augmentation paradoxale des symptômes nécessitant un ajustement des doses (Javor, 2025).

Comprendre pour Mieux Agir

Si vous ou un proche avec TDAH souffrez de troubles du sommeil, parlez du syndrome des jambes sans repos à votre médecin.

Le diagnostic et la prise en charge adaptée peuvent considérablement améliorer la qualité de vie.

Partagez cette information pour sensibiliser sur ce lien méconnu entre TDAH et SJSR.

Jérôme Joffray

Références

Lopez R, Micoulaud Franchi JA, Chenini S, Gachet M, Jaussent I, Dauvilliers Y. Restless legs syndrome and iron deficiency in adults with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Sleep*. 2019 May 1;42(5):zsz027. doi: 10.1093/sleep/zsz027. PMID: 30722056.

Migueis DP, Lopes MC, Casella E, Soares PV, Soster L, Spruyt K. Attention deficit hyperactivity disorder and restless leg syndrome across the lifespan: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Med Rev*. 2023 Jun;69:101770. doi: 10.1016/j.smrv.2023.101770. Epub 2023 Feb 27. PMID: 36924608.

Trotti LM, Becker LA. Iron for the treatment of restless legs syndrome. *Cochrane Database Syst Rev*. 2019 Jan 4;1(1):CD007834. doi: 10.1002/14651858.CD007834.pub3. PMID: 30609006; PMCID: PMC6353229.

Wajszilber D, Santiseban JA, Gruber R. Sleep disorders in patients with ADHD: impact and management challenges. *Nat Sci Sleep*. 2018 Dec 14;10:453-480. doi: 10.2147/NSS.S163074. PMID: 30588139; PMCID: PMC6299464.