

Le syndrome des jambes sans repos : le perturbateur du sommeil



LE TEST INDICATIF DU SYNDROME DES JAMBES SANS REPOS



TEST DU SYNDROME DES JAMBES SANS REPOS

Lorsque vous vous couchez, ressentez-vous de façon régulière (plusieurs fois/semaine) des sensations désagréables d'impatiences, d'agacements ou de brûlures dans les jambes ?

OUI NON



Ces sensations désagréables vous empêchent-elles de vous endormir ?

OUI NON



Ces symptômes se manifestent-ils dès que vous êtes au repos, surtout le soir, assis devant la télévision ou un écran par exemple ?

OUI NON



Ces sensations désagréables sont-elles améliorées par le fait de vous lever et de marcher ?

OUI NON



Votre partenaire vous reproche-t-il de bouger les jambes la nuit ou de lui donner souvent des coups de pied ?

OUI NON



Vous sentez-vous fatiguée au réveil ?

OUI NON



Avez-vous souvent des coups de fatigue dans la journée ?

OUI NON

INTERPRETATION : Vous avez répondu positivement aux 4 premières questions de ce test : vous êtes touché par ce syndrome des jambes sans repos (SJSR).