

## Souffrez-vous d'un syndrome de jambes sans repos ?

**1. Comment qualifiez-vous l'intensité des symptômes désagréables de votre syndrome de jambes sans repos ?**

- Très forte (4)       Forte (3)       Moyenne (2)       Faible (1)       Aucune gêne (0)

**2. A quel point éprouvez-vous le besoin de bouger vos jambes du fait du syndrome de jambes sans repos ?**

- Très fortement (4)     Fortement (3)     Moyennement (2)     Peu (1)       Pas du tout (0)

**3. A quel point la sensation que vous ressentez au niveau des jambes régresse-t-elle quand vous déambulez ?**

- Pas du tout (4)       Un peu (3)       Moyennement (2)     Complètement (1)     Pas de gêne (0)

**4. Dans quelle mesure votre sommeil est-il perturbé par vos jambes sans repos ?**

- Très fortement (4)     Fortement (3)     Moyennement (2)     Peu (1)       Pas du tout (0)

**5. Éprouvez-vous une fatigue ou une somnolence à cause de votre syndrome de jambes sans repos ?**

- Très forte (4)       Forte (3)       Moyenne (2)       Faible (1)       Aucune (0)

**6. Quel est, dans l'ensemble, votre jugement sur la sévérité de votre syndrome de jambes sans repos ?**

- Très forte (4)       Forte (3)       Moyenne (2)       Faible (1)       Aucune (0)

**7. Quelle est la fréquence de vos symptômes de jambes sans repos ?**

- 6-7 jours par semaine (4)     4-5 jours par semaine (3)     2-3 jours par semaine (2)     Moins de 1 jour par semaine (1)     Jamais (0)

**8. Les jours où vous avez des symptômes de jambes sans repos, combien de temps ces symptômes durent-ils en moyenne ?**

- 8 heures par jour ou plus (4)     3-8 heures par jour (3)     1-3 heures par jour (2)     Moins de 1 heure par jour (1)     Aucun symptôme (0)

**9. Quel est le retentissement de votre syndrome de jambes sans repos sur l'accomplissement de vos tâches quotidiennes (famille, ménage, école, activités professionnelles, etc. ?)**

- Très fort (4)       Fort (3)       Moyen (2)       Faible (1)       Aucune (0)

**10. Dans quelle mesure votre syndrome de jambes sans repos affecte-t-il votre humeur ? (sentiment dépressif ou de tristesse, angoisse, irritabilité, etc.?)**

- Très fortement (4)     Beaucoup (3)     Moyennement (2)     Peu (1)       Pas du tout (0)

Faites la somme de vos 10 réponses.

Le syndrome est considéré comme :

- Léger si le score total est compris entre 0 et 10
- Modéré si le score total est compris entre 11 et 20
- Sévère si le score total est compris entre 21 et 30
- Très sévère si le score total est compris entre 31 et 40.

*Walters, A.S., LeBrocq, C., Dhar, A., Hening, W., Rosen, R., Allen, R.P., Trenkwalder, C., « Validation of the International Restless Legs Syndrome Study Group rating scale for restless legs syndrome », Sleep Med, 2003, 4(2):121-3.*