

## Echelle internationale de sévérité du syndrome des jambes sans repos (IRLS)

**Nom :**

**Date :**

1) *Quelle est votre appréciation du désagrément provoqué par le syndrome des jambes sans repos ?*

- ☐ 4. Très important
- ☐ 3. Important
- ☐ 2. Modéré
- ☐ 1. Léger
- ☐ 0. Inexistant

2) *Dans quelle mesure avez-vous besoin de bouger à cause du syndrome des jambes sans repos ?*

- ☐ 4. Très grand besoin
- ☐ 3. Grand besoin
- ☐ 2. Moyennement besoin
- ☐ 1. Légèrement besoin
- ☐ 0. Pas besoin

3) *Dans quelle mesure le désagrément de vos jambes s'améliore-t-il lorsque vous bougez ?*

- ☐ 4. Aucune amélioration
- ☐ 3. Légère amélioration
- ☐ 2. Moyenne amélioration
- ☐ 1. Amélioration complète ou presque complète

4) *Dans quelle mesure votre sommeil est-il perturbé par le syndrome des jambes sans repos ?*

- ☐ 4. Très fortement perturbé
- ☐ 3. Fortement perturbé
- ☐ 2. Modérément perturbé
- ☐ 1. Légèrement perturbé
- ☐ 0. Pas perturbé

5) *Quelle est l'importance de votre fatigue ou somnolence à cause du syndrome des jambes sans repos ?*

- ☐ 4. Très importante
- ☐ 3. Importante
- ☐ 2. Modérée
- ☐ 1. Légère
- ☐ 0. Inexistante

6) *Quelle est la gravité de votre syndrome des jambes sans repos, considéré dans son ensemble ?*

- ☐ 4. Très grave
- ☐ 3. Grave
- ☐ 2. Moyennement grave
- ☐ 1. Légèrement grave
- ☐ 0. Pas du tout grave

7) *À quelle fréquence souffrez-vous du syndrome des jambes sans repos ?*

- ☐ 4. Très souvent : 6 à 7 jours par semaine
- ☐ 3. Souvent : 4 à 5 jours par semaine
- ☐ 2. Parfois : 2 à 3 jours par semaine
- ☐ 1. Rarement : 1 jours par semaine
- ☐ 0. Jamais

8) *Lorsque vous souffrez du syndrome des jambes sans repos, combien de temps durent ces symptômes au cours d'une journée normale ?*

- ☐ 4. 8 heures ou plus
- ☐ 3. 3 à 8 heures
- ☐ 2. 1 à 3 heures
- ☐ 1. Moins d'1 heure
- ☐ 0. Jamais

9) *Quelle est l'influence exercée par le syndrome des jambes sans repos sur l'exercice de vos tâches quotidiennes dans votre vie familiale, sociale ou professionnelle ?*

- ☐ 4. Très grande influence
- ☐ 3. Grande influence
- ☐ 2. Moyenne influence
- ☐ 1. Légère influence
- ☐ 0. Pas d'influence

10) *Quelle est l'influence exercée par le syndrome des jambes sans repos sur votre humeur ?*

- ☐ 4. Très grande influence
- ☐ 3. Grande influence
- ☐ 2. Moyenne influence
- ☐ 1. Légère influence
- ☐ 0. Pas d'influence

<b>TOTAL =</b>
----------------

Appréciation de la sévérité des troubles :

- Syndrome léger : 10 points ou moins.
- Syndrome modéré : de 11 à 20 points.
- Syndrome sévère : de 21 à 30 points.
- Syndrome très sévère : de 31 à 40 points.

NB. Ce questionnaire n'établit pas un diagnostic de Syndrome de Jambe Sans Repos.

Apportez-le à votre médecin pour en discuter.