

# Questionnaire

## Echelle de sévérité du syndrome des jambes sans repos.

### IRLS – International Restless Legs Syndrome Scale

Elle est composée de 10 questions, chacune étant cotée de 0 (inexistant) à 4 (très important). Plus le score est élevé, plus le syndrome est sévère.

COTATION :

0 : Inexistante

1 : Légère

2 : Modérée

3 : Importante

4 : Très importante

Questions	SCORE
1. Comment évaluez-vous l'intensité des désagréments de votre syndrome des jambes sans repos ?	
2. Comment évaluez-vous votre besoin de bouger à cause de votre syndrome des jambes sans repos ?	
3. Le désagrément dans vos jambes ou dans vos bras s'améliore-t-il lorsque vous bougez ?	
4. Votre sommeil est-il perturbé par votre syndrome des jambes sans repos ?	
5. Votre syndrome des jambes sans repos est-il responsable de fatigue ou de somnolence pendant la journée ?	
6. A quel niveau de sévérité estimez-vous votre syndrome des jambes sans repos.	
7. A quelle fréquence souffrez-vous de votre syndrome des jambes sans repos ? (1= 1j/semaine ; 2= 2 ou 3j/semaine ; 3 =4 ou 5j/semaine ; 4 = 6 ou 7j/semaine)	
8. Combien de temps dure une crise de syndrome des jambes sans repos sur (1 = <1h ; 2= de 1 à 3h ; 3 = de 3 à 8h ; 4 >8h)	
9. Quel est l'impact de votre syndrome des jambes sans repos sur votre vie sociale, familiale, professionnelle ?	
10. Quel est le retentissement de votre syndrome des jambes sans repos sur votre humeur ?	

TOTAL :      /40



**S.I.I.N.- Scientific Institute for Intelligent Nutrition**  
**Institut Scientifique pour une Nutrition Raisonnée**

## **Commentaire pour le professionnel de santé et de soins : « Pro »**

### **Interprétation des scores**

**De 0 à 10 : syndrome léger**

**De 11 à 20 : syndrome modéré**

**De 21 à 30 : syndrome sévère**

**De 31 à 40 : syndrome très sévère**

