

Traiter le syndrome des jambes sans repos - Fiche conseil

Les conseils suivants peuvent vous aider dans la prise en charge de votre syndrome des jambes sans repos :

- **pratiquez une activité physique régulière :**
 - pratiquez une activité physique au moins 3 fois par semaine,
 - privilégiez les exercices qui sollicitent les jambes,
 - effectuez des exercices d'endurance et des exercices de renforcement musculaire,
 - **évit**ez les exercices physiques en soirée,
- évitez les excitants comme le thé, le café, les boissons énergisantes, l'alcool ou les drogues.

Pour mieux dormir, suivez ces quelques conseils :

- dormez selon vos besoins, mais pas davantage.
- évitez les siestes de plus de 30 minutes.
- évitez les siestes après 16 h.
- exposez-vous à la lumière le matin et à la pénombre le soir.
- adoptez un horaire régulier de coucher et surtout de lever.
- augmentez votre activité physique dans l'après-midi,
- le soir, évitez le tabac, l'alcool et les repas importants.
- évitez la caféine l'après-midi.
- respectez un temps de détente avant le coucher.
- limitez l'exposition aux écrans, à la lumière et au bruit avant le coucher.
- dormez dans une chambre à coucher calme, tempérée (18 °C-20 °C) et sombre.
- prenez un bain chaud avant de vous coucher.
- ne restez pas au lit sans dormir. En cas de réveil nocturne, prévoyez des activités calmes hors du lit.

Pour en savoir plus sur le syndrome des jambes sans repos, **scannez le QR code.**



Information sur les jambes sans repos

Ameli
Site