

Fiche conseils

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

- Pratiquez une activité physique régulière.
- Évitez les excitants : thé, café, boissons énergisantes, alcool, 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 16h.
- 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, mais évitez l'exercice après 17h si un effet négatif sur le sommeil est ressenti.
- 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.**



Syndrome des jambes sans
repos (Améli)
