



firstexposure.ca

SYNDROME DES JAMBES SANS REPOS PENDANT LA GROSSESSE

Qu'est-ce que le syndrome des jambes sans repos (SJSR)?

- SJSR se caractérise par un besoin incontrôlable de bouger les jambes en raison de sensations désagréables qu'on y éprouve
- Le SJSR n'est pas douloureux en général, mais il peut aller d'un malaise léger à un trouble important qui vous prive de sommeil pendant plusieurs heures



Comment le SJSR est-il diagnostiqué?

- Il n'exige aucun test pour le SJSR
- Le diagnostic du SJSR se fonde sur les symptômes et sur une évaluation clinique
- Parfois, on effectue un test du sommeil pour dépister d'autres troubles du sommeil qui peuvent aggraver le SJSR

Qui risque de souffrir du SJSR pendant la grossesse?

Les facteurs qui peuvent augmenter le risque de SJSR sont:

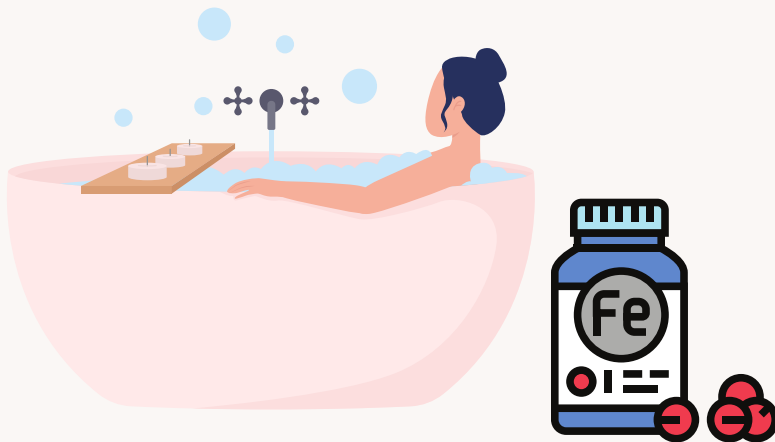
- L'âge - le risque de SJSR augmente avec l'âge
- Insuffisances nutritionnelles - en particulier en fer, ainsi qu'en folate et en vitamine D
- Avoir eu le SJSR lors d'une grossesse précédente

Quel est l'effet de la grossesse sur le SJSR?

Le SJSR peut devenir plus fréquent et s'intensifier à mesure que la grossesse progresse. Le phénomène découle surtout:

- d'une insuffisance de fer
- de changements dans les taux d'hormones, en particulier d'œstrogènes

Toutefois, le tout s'améliore souvent dans les premières semaines suivant l'accouchement.



Comment gérer le SJSR pendant la grossesse?

Le SJSR peut souvent être géré par:

- Une supplémentation en fer
- Un massage des mollets et des jambes
- Un bain chaud avant le coucher
- Des bas de contention pendant la journée
- Une activité physique douce pendant la journée

Pour plus d'informations visitez <https://firstexposure.ca/le-syndrome-des-jambes-sans-repos-pendant-la-grossesse/> ou scannez le code QR.



Cette information ne remplace pas les soins médicaux et les conseils de votre prestataire de soins de santé. Veuillez contacter votre prestataire de soins de santé pour toute question que vous pourriez avoir.

CONNECT WITH US

 1st_exposure

 First Exposure

 info@firstexposure.ca

 1st_exposure