

**6.** Sur une échelle de "Dormeur agité" à "Maître du sommeil profond", où vous situeriez-vous ? (Très bonne = 0 / Assez bonne = 1 / Assez mauvaise = 2 / Très mauvaise = 3)

#### Score de la composante 1 =

#### Composante 2 : latence du sommeil

2. Combien de minutes vous a-t-il fallu pour dire bonjour à Morphée ? : Nombre de minutes pour vous endormir (inférieur 15min = 0 / 16-30 min = 1/31-60 min = 2 / supérieur 60 min = 3)

**5a.** Avez-vous compté les moutons plus de 30 minutes avant de vous endormir ?

(Pas au cours du dernier mois = 0 / Moins d'une fois par semaine = 1 / 1 à 2 fois par semaine = 2 / 3 à 4 fois par semaine = 3)

Additionnez les scores des questions 2 et 5a, et attribuez le score de la composante 2

(Somme de 0 = 0 Somme de 1-2 = 1 Somme de 3-4 = 2 Somme de 5-6 = 3)

## Score de la composante 2 =

#### Composante 3 : durée du sommeil

**4.** Et enfin, combien d'heures de sommeil profond et réparateur avez-vous pu savourer chaque nuit ? Heures de sommeil par nuit (supérieur à 7h = 0 / 6-7 h = 1/5-6 h = 2 / inférieur à <math>5h = 3)

## Score de la composante 3 =



Composante 4 : efficacité habituelle du sommeil

- 4. Et enfin, combien d'heures de sommeil profond et réparateur avez-vous pu savourer chaque nuit ? Heures de sommeil par nuit
- 3. À quelle heure votre réveil a-t-il sonné pour vous ramener à la réalité ? : Heure habituelle du lever
- 1. À quelle heure avez-vous généralement éteint la lumière pour aller au pays des rêves ? : Heure habituelle du coucher

(NBR HEURES SOMMEIL/NBR HEURES AU LIT) X 100 = EFFICACITÉ HABITUELLE (EN %)

(supérieur à 85% = 0 / 75-84% = 1 / 65-74% = 2 / inférieur à <math>65% = 3)

# Score de la composante 4 =

L'index d'efficacité du sommeil se calcule de la façon suivante : - temps (en minutes) passé au lit = délai entre l'heure du coucher et l'heure du lever ; - temps (en minutes) total de sommeil = temps passé au lit – temps total d'éveil nocturne



(Pas au cours du dernier mois = 0 / Moins d'une fois par semaine = 1 / 1 ou 2 fois par semaine = 2 / 3 ou 4 fois par semaine = 3)

#### Score de la question :

5b = .....

5c = .....

5d = .....

5e = .....

5f = .....

5q = .....

5h = .....

5i = .....

5j = .....

# Additionnez les scores des questions 5b a 5j, et attribuez le score de la composante 5

(Somme de 0 = 0 / Somme de 1-9 = 1 / Somme de 10-18 = 2 / Somme de 19-27 = 3)

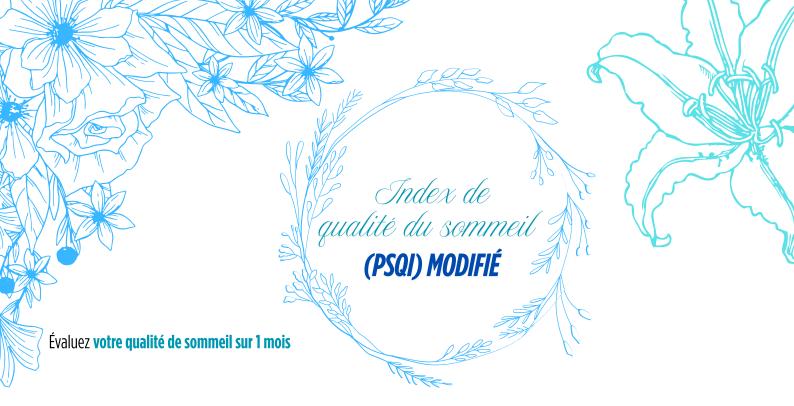
## Score de la composante 5 =

# Composante 6 : utilisation d'un médicament du sommeil

7. Combien de fois avez-vous fait appel à des petits aides magiques, comme des potions ou des pilules, pour glisser plus facilement dans les bras de Morphée ?

(Pas au cours du dernier mois = 0 / Moins d'une fois par semaine = 1/1 ou 2 fois par semaine = 2/3 ou 4 fois par semaine = 3)

## Score de la composante 6 =



#### Composante 7 : mauvaise forme durant la journée

**8.** Combien de fois avez-vous dû lutter contre les bras de Morphée qui essayaient de vous emporter pendant que vous étiez au volant, à table, ou en pleine conversation avec des amis ?

(Pas au cours du dernier mois = 0 / Moins d'une fois par semaine = 1 / 1 ou 2 fois par semaine = 2 / 3 ou 4 fois par semaine = 3)

**9.** Sur une échelle de "Je suis une pile électrique" à "Même un café ne peut pas me réveiller", à quel point était-il difficile de trouver l'énergie pour accomplir vos tâches quotidiennes ?

(Pas du tout un problème = 0 / Seulement un tout petit problème = 1 / Un certain problème = 2 / Un très gros problème = 3)

Additionnez les scores des questions 8 et 9, et attribuez le score de la composante 7 :

(Somme de 0 = 0 / Somme de 1-2 = 1 / Somme de 3-4 = 2 / Somme de 5-6 = 3)

Score de la composante 7 =



Additionnez les scores des 7 composantes

Score global au PSQI:.....