



Index de qualité du sommeil (PSQI) SCORE

Composante 1 : qualité subjective du sommeil

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 5 h = 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 %)

(...../.....) x 100 = %

(supérieur à 85% = 0 / 75-84 % = 1 / 65-74 % = 2 / inférieur à 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



Composante 5 : troubles du sommeil

(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 =

5g =

5h =

5i =

5j =

Additionnez les scores des questions 5b à 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 =



Évaluez **votre qualité de sommeil sur 1 mois**

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 :

