



Index de qualité du sommeil (PSQI) MODIFIÉ

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

Test **effectué le** :/...../.....

Pour obtenir une vue d'ensemble de la qualité de votre sommeil, imaginez le PSQI comme **une carte au trésor**. Cette carte vous aide à repérer les domaines où des améliorations peuvent être apportées pour transformer les nuits agitées en nuits paisibles et réparatrices.

Les résultats du PSQI agissent comme **une boussole**, vous guidant vers des recommandations personnalisées. Que ce soit pour ajuster le mode de vie, apprendre des techniques de gestion du stress, ou adopter des conseils nutritionnels, chaque suggestion est une pièce du puzzle pour améliorer la qualité du sommeil.

Ensemble, ces interventions naturelles peuvent aider à **navigation vers des nuits plus sereines et un réveil en pleine forme !**

Au cours du mois dernier :

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



Index de qualité du sommeil (PSQI) MODIFIÉ

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

Test **effectué le** :/...../.....



Question 5

Pas au
cours du
dernier
mois

Moins d'une
fois par
semaine

1 ou 2 fois
par
semaine

3 ou 4 fois
par
semaine

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

b. Vous est-il arrivé de faire un tour au pays des rêves en pleine nuit ou de vous réveiller avec le chant du coq ?

c. Avez-vous dû faire une escapade nocturne vers la salle de bain ?

d. Avez-vous eu l'impression de manquer d'air comme si vous escaladiez une montagne ?

e. Avez-vous transformé votre chambre en orchestre avec des ronflements ou des quintes de toux ?

f. Vous êtes-vous transformé en glaçon sous votre couette ?

g. Avez-vous eu si chaud que vous auriez pu faire fondre un glacier ?

h. Avez-vous vécu des aventures trop effrayantes dans vos rêves ?

i. Avez-vous été réveillé par des douleurs qui jouaient les trouble-fêtes ?

j. Y a-t-il d'autres aventures nocturnes ou petits tracas qui ont perturbé vos nuits ? N'hésitez pas à nous les raconter ! :

À quelle fréquence ces petits visiteurs indésirables sont-ils venus troubler votre sommeil ?

Alors, combien de ces situations ont perturbé vos nuits récemment ?

Index de qualité du sommeil (PSQI) MODIFIÉ

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

Test **effectué le** :/...../.....



	Très bonne	Assez bonne	Assez mauvaise	Très mauvaise
6. Sur une échelle de "Dormeur agité" à "Maître du sommeil profond", où vous situeriez-vous ?				
	Pas au cours du dernier mois	Moins d'une fois par semaine	1 ou 2 fois par semaine	3 ou 4 fois par semaine
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 ?				
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 du tout un problème	Seulement un tout petit problème	Un certain problème	Un très gros problème
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 ?				
	Ni l'un, ni l'autre	Oui, mais dans une chambre différente	Oui, dans la même chambre mais pas le même lit	Oui, dans le même lit
Partagez-vous votre royaume nocturne avec un compagnon ou une compagne, un camarade ?				

Index de qualité du sommeil (PSQI) MODIFIÉ

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

Test **effectué le** :/...../.....



Si vous avez un camarade de chambre ou un conjoint, demandez-lui combien de fois le mois dernier vous avez présenté :

	Pas au cours du dernier mois	Moins d'une fois par semaine	1 ou 2 fois par semaine	3 ou 4 fois par semaine
1. Votre chambre s'est-elle transformée en une arène de concert de ronflements ?				
2. Avez-vous fait des pauses respiratoires si longues que vous auriez pu battre un record de plongée sous-marine ?				
3. Vos jambes ont-elles décidé de danser la salsa pendant que vous dormiez ?				
4. Vous est-il arrivé de vous réveiller en vous demandant si vous étiez encore dans le monde des rêves ou déjà de retour dans la réalité ?				
5. Y a-t-il eu d'autres signes d'agitation nocturne, comme si vous participiez à un concours de grincement de dents, autres ... ?				

Score **global au PSQI** :