

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

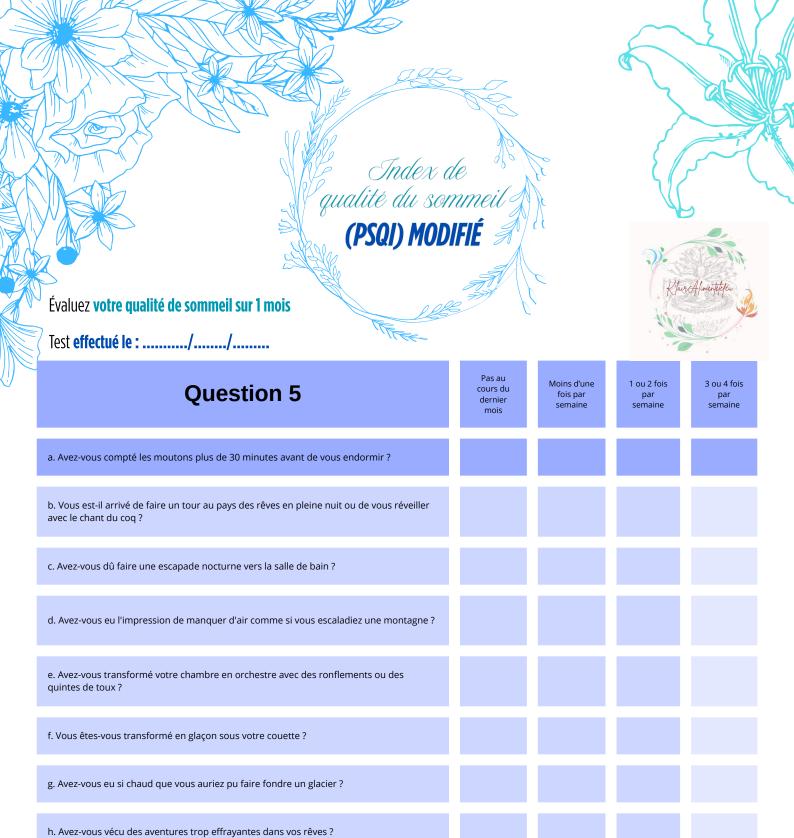
Les résultats du PSQI agissent comme **une boussole**, vous guidant vers des <u>recommandations personnalisées</u>. Que ce soit pour ajuster le mode de vie, apprendre des techniques de gestion du stress, ou adopter des conseils nutritionnels, chaque suggestion est <u>une pièce du puzzle</u> pour améliorer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

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

## Au cours du mois dernier :

4. Et enfin, combien d'heures de sommeil profond et réparateur avez-vous pu savourer chaque nuit ? Heures de sommeil par nuit : ......





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

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!:.....





	Très bonne	Assez bonne	Assez mauvaise	Très mauvaise	
6. Sur une échelle de "Dormeur agité" à "Maître du sommeil profond", où vous situeriezvous ?					
	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 ?					



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