

QUESTIONNAIRE DE TYPOLOGIE DU SOMMEIL

de Horne et Östberg

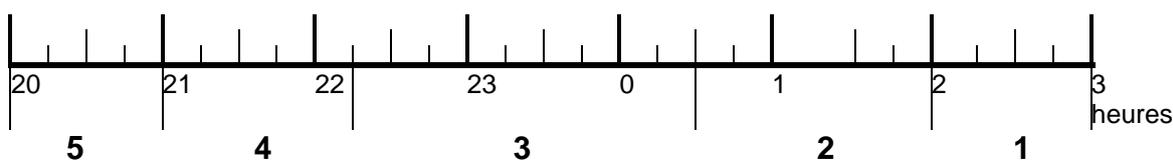
Q.T.S.

CORRECTIONS

- 1) En ne pensant qu'à l'heure de votre "meilleure forme", à quelle heure vous leveriez-vous si vous étiez absolument libre d'organiser votre journée ?



- 2) De même, à quelle heure iriez-vous vous coucher si vous étiez absolument libre d'organiser votre soirée ?



- 3) Si vous devez vous lever à une heure déterminée du matin, dans quelle mesure êtes-vous obligé d'utiliser votre réveil ?

- 4** 0 - pas du tout
3 0 - un peu, par prudence
2 0 - quasi nécessairement
1 0 - absolument

- 4) A condition que vous soyez dans de bonnes conditions d'environnement, vous levez-vous facilement le matin ?

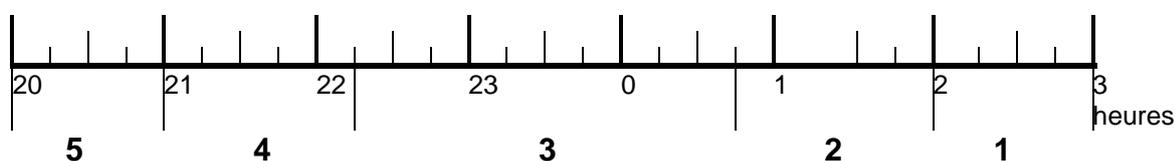
- 1** 0 - pas facilement du tout
2 0 - pas très facilement
3 0 - facilement
4 0 - très facilement

- 5) Est-ce que vous vous sentez éveillé la demi-heure qui suit votre réveil ?
- 1 0 - pas réveillé du tout
 - 2 0 - assez éveillé
 - 3 0 - éveillé
 - 4 0 - très éveillé
- 6) Avez-vous de l'appétit la demi-heure qui suit votre réveil ?
- 1 0 - pas du tout
 - 2 0 - pas beaucoup
 - 3 0 - assez
 - 4 0 - beaucoup
- 7) Est-ce que vous vous sentez fatigué dans la demi-heure qui suit votre réveil ?
- 1 0 - très fatigué
 - 2 0 - fatigué
 - 3 0 - reposé
 - 4 0 - très reposé
- 8) Quand vous n'avez absolument aucune obligation le lendemain, à quelle heure allez-vous vous coucher, comparé à votre heure de coucher habituelle ?
- 4 0 - rarement ou jamais plus tard
 - 3 0 - moins d'une heure plus tard
 - 2 0 - une ou deux heures plus tard
 - 1 0- plus de deux heures plus tard

9) Vous vous êtes décidé à faire du sport. Un ami vous propose d'en faire une heure deux fois par semaine entre 7 heures et 8 heures du matin. Connaissant l'heure de votre "meilleure forme", comment pensez-vous que ça irait ?

- 4** 0 - vous seriez en bonne forme
- 3** 0 - vous seriez en forme moyenne
- 2** 0 - ce serait difficile
- 1** 0 - ce serait très difficile

10) A quelle heure le soir vous sentez-vous fatigué à cause du manque de sommeil ?



11) Vous souhaitez être dans la meilleure forme possible pour passer un examen que vous savez être très fatigant intellectuellement et qui doit durer deux heures. Si l'heure de cet examen dépendait uniquement de vous, à quelle heure de la journée le placeriez-vous pour être au mieux de votre forme ?

- 6** 0 - 8h. 00 - 10h. 00
- 4** 0 - 11h. 00 - 13h. 00
- 2** 0 - 15h. 00 - 17h. 00
- 0** 0 - 19h. 00 - 21h. 00

12) Quand vous vous couchez à 23h.00, à quel niveau de fatigue en êtes-vous ?

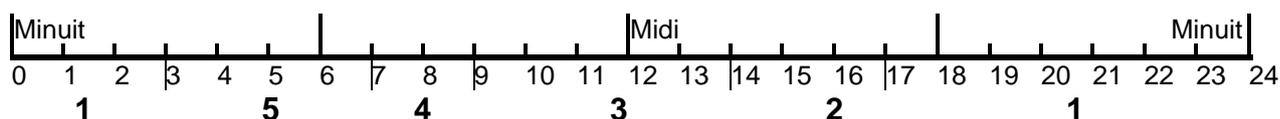
- 0** 0 - pas fatigué du tout
- 2** 0 - un peu fatigué
- 3** 0 - nettement fatigué
- 5** 0 - très fatigué

- 13) Pour certaines raisons, vous vous êtes couché plusieurs heures plus tard qu'à votre habitude; mais vous n'avez aucune obligation le jour suivant. Parmi les éventualités suivantes, laquelle vous semble la plus probable :
- 4 0 - vous vous réveillerez à l'heure habituelle et ne vous réendormirez pas
 - 3 0 - vous vous réveillerez à l'heure habituelle et vous someillerez ensuite
 - 2 0 - vous vous réveillerez à l'heure habituelle mais vous vous réendormirez ensuite
 - 1 0 - vous vous réveillerez plus tard que d'habitude
- 14) Une nuit, vous devez être éveillé entre 4 et 6 heures du matin pour faire une garde. Vous n'avez pas d'obligation le jour suivant. Parmi les possibilités suivantes, laquelle choisirez-vous :
- 1 0 -vous irez seulement vous coucher après la fin de la garde
 - 2 0 - vous ferez une sieste avant et vous irez vous coucher après
 - 3 0 - vous vous coucherez carrément avant et referez une sieste ensuite
 - 4 0 - vous dormirez avant et n'irez pas vous recoucher ensuite.
- 15) Vous devez faire deux heures d'exercice physique fatigant. Vous pouvez organiser votre journée entièrement à votre gré. En ne prenant en considération que l'heure où vous êtes en meilleure forme, quel moment choisiriez-vous ?
- 4 0 - 8h.00 - 10h. 00
 - 3 0 - 11h.00 - 13h. 00
 - 2 0 - 15h.00 - 17h. 00
 - 1 0 - 19h.00 - 21h. 00

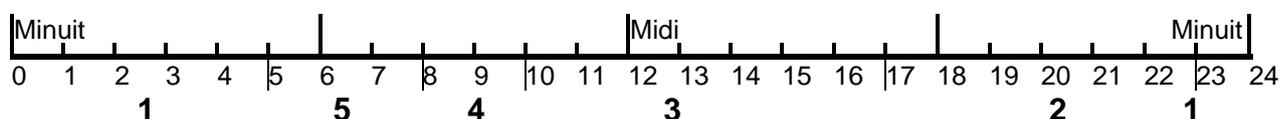
- 16) Vous avez décidé de vous mettre à un sport exigeant un gros effort physique. Une amie vous propose d'en faire une heure deux fois par semaine, entre 10 heures et 11 heures du soir. Connaissant l'heure de votre "meilleure forme", comment pensez-vous que ça irait ?

- 1 0 - vous seriez en bonne forme
- 2 0 - vous seriez en forme moyenne
- 3 0 - ce serait difficile
- 4 0 - ce serait très difficile

- 17) Supposons que vous puissiez choisir absolument à votre guise vos heures de travail. Admettons que vous devez travailler cinq heures par jour (pauses comprises) que votre métier soit intéressant et payé à la tâche. Quelles sont les cinq heures consécutives que vous choisiriez ?



- 18) A quelle heure de la journée, estimez-vous atteindre le meilleur de votre forme ?



- 19) On parle de "gens du matin" et de "gens du soir". Dans quelle catégorie vous rangeriez-vous ?

- 6 0 - nettement dans les "gens du matin"
- 4 0 - plutôt dans les "gens du matin" que dans les "gens du soir"
- 2 0 - plutôt dans les "gens du soir" que dans les "gens du matin"
- 0 0 - nettement dans les "gens du soir"

Note au questionnaire	Typologie	heure moyenne de lever	heure moyenne de coucher	durée moyenne du sommeil
70-86 59-69	(vraiment) MATIN (plutôt)	7h40 +/- 40'	23h29 +/- 77'	8h01 +/- 87'
42-58	MILIEU	8h05 +/- 36'	23h52 +/- 46'	8h05 +/- 52'
31-41 16-30	(plutôt) SOIR (vraiment)	9h08 +/- 26'	1h28 +/- 40'	7h24 +/- 34'

