

**Court ou long dormeur ?**

ENR QUAL 488

Version : 1

Date d'application : 08/2019

Page : 1/1

Calculez le total de vos points pour avoir une estimation de la **durée de votre sommeil** (par rapport à celle de vos contemporains).

1°/ Pensez-vous avoir le sommeil très léger ou très lourd ?

- Très léger (vous pouvez vous réveiller facilement) (1 point)
- Pas d'opinion (2 points)
- Très lourd (quand vous dormez, vous n'entendez rien) (3 points)

2°/ Que disait-on de vous à l'âge où vous étiez un *nourrisson* ?

- Vous ne dormiez "jamais", ou très peu (1 point)
- Pas de souvenir (2 points)
- Vous avez "fait" vos nuits très tôt (3 points)

**3°/ À l'école *maternelle*, on fait faire la sieste à tous les enfants.
Essayez de vous rappeler si :**

- Vous étiez pénalisé(e) de ne pas parvenir à dormir (1 point)
- Pas de souvenir (2 points)
- Vous aimiez bien dormir (3 points)

4°/ Lorsque vous étiez *enfant* (6/10 ans), vous rappelez-vous si ?

- Vous mettiez souvent longtemps à vous endormir ? (1 point)
- Vous dormiez assez facilement ? (2 points)
- Vous aimiez parfois faire la sieste durant les vacances (3 points)

5°/ Lorsque vous étiez *adolescent(e)*, vous rappelez-vous si ?

- Vous n'aviez pas toujours besoin d'un réveil-matin (1 point)
- Vous faisiez la grasse matinée ou la sieste le dimanche (2 points)
- Vous dormiez souvent davantage que les autres (3 points)

Calculez votre total entre 5 et 15...

- **5 à 10 : court dormeur**
- **10 à 15 : long dormeur**