Centre Sommeil Littoral Morphée

« Quel dormeur êtes-vous ? »

Secrétariat : 03 28 58 60 69

1. INDEX DE QUALITE DU SOMMEIL DE PITTSBURGH (PSQI)

Test effectué le : ……../……./…… (Jour/ Mois /Année)

Les questions suivantes ont trait a vos habitudes de sommeil pendant le dernier mois seulement. Vos réponses doivent indiquer ce qui correspond aux expériences que vous avez eues pendant la majorité des jours et des nuits au cours du dernier mois. Répondez à toutes les questions.

1/ Au cours du mois dernier, quand êtes-vous habituellement allé vous coucher le soir ?
Heure habituelle du coucher : .....

2/ Au cours du mois dernier, combien vous a-t-il habituellement fallu de temps (en minutes) pour vous endormir chaque soir ?
Nombre de minutes : .....

3/ Au cours du mois dernier, quand vous êtes-vous habituellement levé le matin ?

Heure habituelle du lever : .....

4/ Au cours du mois dernier, combien d'heures de sommeil effectif avez-vous eu chaque nuit ? (Ce nombre peut être différent du nombre d'heures que vous avez passe au lit)
Heures de sommeil par nuit : .....

Pour chacune des questions suivantes, indiquez la meilleure réponse. (Proposition : la réponse correspondant à votre situation ?) Répondez à toutes les questions.

5/ Au cours du mois dernier, avec quelle fréquence avez-vous eu des troubles du sommeil car …

	Pas au cours du dernier mois	**Moins d'une fois par semaine**	**Une ou deux fois par semaine**	**Trois ou quatre fois par semaine**
a) Vous n'avez pas pu vous endormir en moins de 30 mn				
b) Vous vous êtes réveillé au milieu de la nuit ou précocement le matin				
c) Vous avez dû vous lever pour aller aux toilettes				
d) Vous n'avez pas pu respirer correctement				
e) Vous avez toussé ou ronflé bruyamment				
f) Vous avez eu trop froid				
g) Vous avez eu trop chaud				
h) Vous avez eu de mauvais rêves				
i) Vous avez eu des douleurs				
j) Pour d'autre(s) raison(s). Donnez une description :				

Indiquez la fréquence des troubles du sommeil pour ces raisons	**Pas au cours du dernier mois**	**Moins d'une fois par semaine**	**Une ou deux fois par semaine**	**Trois ou quatre fois par semaine**

6/ Au cours du mois dernier, comment évalueriez-vous globalement la qualité de votre sommeil ?

☐ Très bonne ☐ Assez bonne ☐ Assez mauvaise ☐ Très mauvaise

7/ Au cours du mois dernier, combien de fois avez-vous pris des médicaments (prescrits par votre médecin ou achetés sans ordonnance) pour faciliter votre sommeil ?

☐ Pas au cours du dernier mois ☐ Moins d'une fois par semaine ☐ Une ou deux fois par semaine ☐ Trois ou quatre fois par semaine

8/ Au cours du mois dernier, combien de fois avez-vous eu des difficultés à demeurer éveillé(e) pendant que vous conduisiez, preniez vos repas, étiez occupé(e) dans une activité sociale ?

☐ Pas au cours du dernier mois ☐ Moins d'une fois par semaine ☐ Une ou deux fois par semaine ☐ Trois ou quatre fois par semaine

9/ Au cours du mois dernier, à quel degré cela a-t-il représenté un problème pour vous d'avoir assez d'enthousiasme pour faire ce que vous aviez à faire ?

☐ Pas du tout un problème ☐ Seulement un tout petit problème ☐ Un certain problème ☐ Un très gros problème

10/ Avez-vous un conjoint ou un camarade de chambre ?

☐ Ni l'un, ni l'autre ☐ Oui, mais dans une chambre différente ☐ Oui, dans le même chambre mais pas dans le même lit ☐ Oui, dans le même lit

11/ 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**	**Une ou deux fois par semaine**	**Trois ou quatre fois par semaine**
a) Un ronflement fort				
b) De longues pauses respiratoires pendant votre sommeil				
c) Des saccades ou des secousses des jambes pendant que vous dormiez				
d) Des épisodes de désorientation ou de confusion pendant le sommeil				
e) D'autres motifs d'agitation pendant le sommeil				

Score global du PSQI : ☐

Calcul du score global au PSQI

Le PSQI comprend 19 questions d'auto-évaluation et 5 questions posées au conjoint ou compagnon de chambre (s'il en est un). Seules les questions d'auto-evaluation sont incluses dans le score.
Les 19 questions d'auto-evaluation se combinent pour donner 7 "composantes" du score global, chaque composante recevant un score de 0 a 3.
Dans tous les cas, un score de 0 indique qu'il n'y a aucune difficulte tandis qu'un score de 3 indique l'existence de difficultes severes. Les 7 composantes du score s'additionnent pour donner un score global allant de 0 à 21 points, 0 voulant dire qu'il n'y a aucune difficulté, et 21 indiquant au contraire des difficultés majeures.

Composante 1 : Qualité subjective du sommeil

- Examinez la question 6, et attribuez un score :

Très bonne = 0 Assez bonne = 1 Assez mauvaise = 2 Très mauvaise = 3

Score de la composante 1 =

Composante 2 : Latence du sommeil

- Examinez la question 2, et attribuez un score :

≤15 mn =0 16-30 mn = 1 31-60 mn = 2 >60 mn = 3

Score de la question 2 = ..…

- Examinez la question 5a, et attribuez un score :

Pas au cours du dernier mois =0	Moins d'une fois par semaine = 1	Une ou deux fois par semaine = 2	Trois ou quatre fois par semaine = 3

Score de la question 5a = …..

- 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

- Examinez la question 4, et attribuez un score :

7 h =0 | 6-7 h = 1 | 5-6 h = 2 | <5 h = 3

Score de la composante 3 =

Composante 4 : Efficacité habituelle du sommeil

- Indiquez le nombre d'heures de sommeil (question 4) : …..

- Calculez le nombre d'heures passées au lit :

Heure du lever (question 3) : …..
Heure du coucher (question 1) : …..
Nombre d'heures passées au lit : …..

- Calculez l'efficacité du sommeil : (Nb heures sommeil/Nb heures au lit)x100 =
  Efficacite habituelle (en %) ⇒ (……..…/……....)´100 = ……..... %

- Attribuez le score de la composante 4 :

>85% = 0 | 75-84% = 1 | 65-74% = 2 | <65% = 3

Score de la composante 4 =

Composante 5 : Troubles du sommeil

- Examinez les questions 5b à 5j, et attribuez des scores a chaque question :

Pas au cours du dernier mois = 0 | Moins d'une fois par semaine = 1 | Une ou deux fois par semaine = 2 | Trois ou quatre fois par semaine = 3

Score de la question :

5b =	5c =	5d =	5e =
5f =	5g =	5h =	5i =
5j =			

- Additionnez les scores des questions 5b a 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

- Examinez la question 7, et attribuez un score :

Pas au cours du dernier mois =0	Moins d'une fois par semaine = 1	Une ou deux fois par semaine = 2	Trois ou quatre fois par semaine = 3

Score de la composante 6 =

Composante 7 : Mauvaise forme durant la journée

- Examinez la question 8, et attribuez un score :

Pas au cours du dernier mois = 0	Moins d'une fois par semaine = 1	Une ou deux fois par semaine = 2	Trois ou quatre fois par semaine = 3

Score de la question 8 = …..

- Examinez la question 9, et attribuez un score :

Pas du tout un problème = 0	Seulement un tout petit problème = 1	Un certain problème = 2	Un très gros problème = 3

Score de la question 9 = …..

- 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 =

Score global du PSQI

Additionnez les scores des 7 composantes : ……..

2. COURT OU LONG DORMEUR ?

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**

3. QUESTIONNAIRE DE CHRONOTYPE

Nom-Prénom : _____ Date : _____

Pour chacune des questions, encerclez le nombre qui correspond à la réponse la plus appropriée. Répondez en vous basant sur ce que vous avez ressenti au cours des dernières semaines.

---

1 – Si vous étiez entièrement libre de planifier votre journée, à quelle heure environ vous lèveriez-vous ?

5 05h00 / 6h30
4 06H30 / 7h45
3 07h45 / 09h45
2 09h45 / 11h00
1 11h00 / 12h00

2 – Si vous étiez entièrement libre de planifier votre soirée, à quelle heure environ vous coucheriez-vous ?

5 20h00 / 21h00
4 21h00 / 22h15
3 22h15 / 00h30
2 00h30 / 01h45
1 01h45 / 03h00

3 – Lorsque vous devez vous lever à une heure spécifique le matin, à quel point dépendez-vous d'un réveille-matin pour vous réveiller ?

4 Pas du tout dépendant (e)
3 Un peu dépendant (e)
2 Assez dépendant (e)
1 Très dependant (e)

4 – Comment trouvez-vous le fait de vous lever le matin (quand vous n'êtes pas réveillé(e) subitement) ?

1 Très difficile
2 Assez difficile
3 Assez facile
4 Très facile

5 – Comment vous sentez-vous durant la première demi-heure suivant votre réveil le matin ?

1 Pas du tout alerte
2 Pas très alerte
3 Assez alerte
4 Très alerte

6 – Comment est votre appétit durant la première demi-heure suivant votre réveil ?

1 Très pauvre
2 Plutôt pauvre
3 Plutôt bon
4 Très bon

7 – Durant la première demi-heure suivant votre réveil le matin, comment vous sentez-vous ?

1 Très fatigué(e)
2 Plutôt fatigué(e)
3 Plutôt reposé(e)
4 Très repose(e)

8 – Lorsque vous n'avez aucun engagement le lendemain, à quelle heure vous couchez vous par rapport à votre heure habituelle de coucher ?

4 Rarement ou jamais plus tard
3 Moins d'une heure plus tard
2 1 à 2 heures plus tard
1 Plus de 2 heures plus tard

9 – Vous avez décidé de faire du sport 2 fois par semaine avec un(e) ami(e) qui est disponible uniquement entre 7h00 et 8h00 le matin. En ne tenant compte que de la façon dont vous vous sentez à cette heure de la journée, comment seront vos performances ?

4 Je serai en bonne forme
3 Je serai raisonnablement en forme
2 Je trouverai cela difficile
1 Je trouverai cela très difficile

10 – Dans la soirée, à quelle heure environ sentez-vous fatigué et éprouvez-vous le besoin de dormir ?

5 20h00 / 21h00
4 21h00 / 22h15
3 22h15 / 00h45
2 00h45 / 02h00
1 02h00 / 03h00

11 – Vous voulez atteindre votre meilleure performance dans un test qui, vous le savez, sera mentalement très exigeant et durera 2 heures. Vous êtes entièrement libre de planifier votre journée. En ne tenant compte que de la façon dont vous vous sentez à cette heure de la journée, à quelle heure choisirez-vous de faire le test ?

6 08h00 / 10h00
4 11h00 / 13h00
2 15h00 / 17h00
0 19h00 / 21h00

12 – Si vous allez vous coucher à 23h00, à quel point vous sentirez-vous fatigue(e) ?

0 Pas du tout fatigué(e)
2 Un peu fatigué(e)
3 Assez fatigué(e)
5 Très fatigué(e)

13 – Si vous vous couchez quelques heures plus tard que d'habitude et que vous n'avez aucune obligation le lendemain matin, quel scénario vous semble le plus probable ?

4 Je me réveillerai à l'heure habituelle mais je ne me rendormirai pas
3 Je me réveillerai à l'heure habituelle et je sommeillerai légèrement par la suite
2 Je me réveillerai à l'heure habituelle mais je me rendormirai ensuite
1 Je me réveillerai plus tard que d'habitude

14 – Vous devez rester réveillé(e) entre 4h00 et 6h00 du matin pour une garde de nuit et vous n'avez aucun engagement pour le lendemain. Lequel choix suivants vous conviendrait le plus ?

1 Je n'irais pas me coucher avant que la garde soit terminée
2 Je ferais une sieste avant la garde et dormirai après
3 Je dormirais principalement avant la garde et je ferai une sieste après
4 Je dormirais seulement avant la garde

15 – Vous devez faire 2 heures de travail physique intense et vous êtes entièrement libre de planifier votre journée. En ne tenant compte que de la façon dont vous vous sentez à cette heure de la journée, laquelle des périodes suivantes choisiriez-vous pour le faire ?

4 08h00 / 10h00
3 11h00 / 13h00
2 15h00 / 17h00
1 19h00 / 20h00

16 – Vous avez décidé de faire du sport 2 fois par semaine avec un(e) ami(e) qui est disponible uniquement entre 22h00 et 23h00 le soir. En ne tenant compte que de la façon dont vous vous sentez à cette heure de la journée, comment seront vos performances ?

1 Je serai en bonne forme
2 Je serai raisonnablement en forme
3 Je trouverai cela difficile
4 Je trouverai cela très difficile

17 – Supposons que vous puissiez choisir vos propres heures de travail, que vous travailliez cinq heures par jour (en incluant les pauses) et que votre travail est intéressant et payé en fonction de votre rendement. Vers quelle heure environ choisiriez-vous de commencer à travailler ?

5 5 heures commençant entre 04h00 et 08h00
4 5 heures commençant entre 08h00 et 09h00
3 5 heures commençant entre 09h00 et 14h00
2 5 heures commençant entre 14h00 et 17h00
1 5 heures commençant entre 17h00 et 04h00

18 – A quelle heure environ vous sentez-vous dans votre meilleure forme ?

5 05H00 et 08H00
4 08h00 et 10h00
3 10h00 et 17h00
2 17h00 et 22h00
1 22h00 et 05h00

19 – On parle de gens « du matin » (ou « lève-tôt) et de gens « du soir » (ou « couche-tard »). Dans quelle catégorie vous situez-vous ?

6 Nettement parmi les gens « du matin »
4 Plutôt parmi les « gens du matin » que parmi les « gens du soir »
2 Plutôt parmi les « gens du soir » que parmi les « gens du matin »
0 Nettement parmi les « gens du soir »

____ : Total des points des 19 questions

INTERPRETATION ET UTILISATION DES RESULTATS DE VOTRE CHRONOTYPE

Ce questionnaire contient 19 questions cotées. D'abord, additionnez les points que vous avez encerclés et indiquez ensuite le résultat obtenu dans le carré ci-dessous :

Les résultats peuvent varier entre 16 et 86. Les résultats inférieurs à 41 correspondent à des « couche -tard ». Les résultats supérieurs à 59 correspondent aux « lève-tôt ». Les résultats entre 42 et 58 correspondent à des types « intermédiaires ».

16-30	31-41	42-58	59-69	70-86
Nettement « couche-tard »	Modérément « couche-tard »	Intermédiaire	Modérément « lève-tôt »	Nettement « lève-tôt »

Parfois, les gens éprouvent des difficultés pour remplir le questionnaire. Par exemple, il est difficile de répondre à certaines questions lorsqu'on travaille selon des horaires en rotation, lorsqu'on ne travaille pas ou si l'on se couche à des heures inhabituelles.
Les réponses peuvent être influencées par la maladie ou la prise de médicaments.
Si vous n'êtes pas sûr(e) de vos réponses, vous ne devriez pas non plus vous fier aux conseils ci-dessous.

Afin de faire une vérification, demandez-vous si votre résultat de chronotype correspond à peu près aux heures d'endormissement et de réveil détaillées ci-dessous :

Résultats	16-30	31-41	42-58	59-69	70-86
Endormissement	02h00-03h00	00h45-02h00	22h45-00h45	21h30-22h45	21h00-21h30
Réveil	10h00-11h30	08h30-10h00	06h30-08h30	05h00-06h30	04h00-05h00

Si vous vous couchez habituellement avant 21h00 ou après 3h00 du matin, ou si vous vous réveillez avant 04h00 ou après 11h30, vous devriez consulter un professionnel en luminothérapie pour entreprendre un traitement de manière efficace.

Nous utilisons le résultat du chronotype pour améliorer l'effet antidépresseur de la luminothérapie. Même si la plupart des gens ressent une bonne réponse antidépressive grâce à la luminothérapie quand ils s'exposent à une session quotidienne de 30 minutes à 10 000 lux (voir les recommandations sur le site www.cet.org) la plupart du temps, ce traitement ne donnera pas la meilleure réponse possible. Si votre horloge interne est décalée par rapport à l'heure réelle (décalage mesuré indirectement par votre résultat de chronotype), le moment de la luminothérapie a besoin d'être adapté.

Le tableau ci-dessous présente les heures recommandées pour débuter la luminothérapie selon un large intervalle de résultats pour le chronotype. Si votre résultat se situe en dehors de cette fourchette (que ce soit très bas ou très haut), nous vous recommandons de consulter un professionnel en luminothérapie pour entreprendre un traitement de manière efficace.

Résultats chronotype	Début du traitement de luminothérapie (le traitement doit durer 30 minutes)
23-26	8h15
27-30	08h00
31-34	07h45
35-38	07h30
39-41	07H15
42-45	07H00
46-49	06H45
50-53	06H30
54-57	06H15
58-61	06H00
62-65	05H45
66-68	05H30
69-72	05H15
73-76	05H00

Si vous dormez habituellement plus de 7 heures par nuit, vous devrez vous réveillez plus tôt que d'habitude afin de vous permettre d'atteindre l'effet recherché (mais vous devriez vous sentir mieux en agissant ainsi). Certaines personnes compensent ce manque de sommeil en se couchant plus tôt, alors que d'autres se sentent bien, même si elles dorment moins.
Si vous dormez habituellement moins de 7 heures par nuit, vous pourrez continuer de vous réveiller à la même heure. Si vous vous réveillez systématiquement 30 minutes avant le début de votre session, vous devriez la reporter à plus tard. Nous vous conseillons d'éviter de recevoir le traitement plus tôt que ce qui est recommandé. Cependant, s'il vous arrive de ne pas vous réveiller à temps, il vaut mieux recevoir le traitement plus tard que de le manquer.

Notre recommandation peut-être un inconvénient pour arriver à temps au travail pour les « couche-tard » - par exemple 08h00 pour un chronotype 30. Toutefois, le fait de recevoir le traitement plus tôt ne les aidera pas. Cependant, une fois qu'ils auront noté une amélioration à l'heure recommandée, ils pourront avancer leur traitement de 15 minutes, chaque jour, petit à petit, pour permettre à leur horloge biologique de se synchroniser avec leur cycle sommeil-veille recherché et leurs horaire de travail.

Les conseils personnalisés que nous donnons ici sont basés sur une importante étude clinique menée au Centre Médical de l'Université Columbia de New York, impliquant des patients souffrant de dépression saisonnière. Les patients ayant reçu leur traitement trop tard le matin n'ont bénéficié que de la moitié des avantages ressentis par les patients qui, eux, ont à peu près suivi l'horaire conseillé. Ces directives ne s'appliquent pas que dans la dépression saisonnière, mais aussi dans les dépressions non saisonnières, la réduction de l'insomnie d'endormissement et de l'envie de trop dormir le matin. Nos conseils sont d'ordre général pour les nouveaux utilisateurs de la luminothérapie. Plusieurs facteurs individuels peuvent nécessiter différents horaires ou différentes administrations de luminothérapie (durée, intensité). Toute personne souffrant de dépression devrait utiliser la luminothérapie seulement sous la surveillance et les conseils d'un professionnel.

Référence : Terman M, Terman JS. Light therapy for seasonal and nonseasonal depression : efficacy, protocol, safety, and side effects. CNS Spectrums, 2005;10:647-663 (Téléchargeable à www.cet.org) – Copyright © 2008, Center for Environmental Therapeutics

4. INDICE ISI

1. **Veuillez estimer la SEVERITE actuelle (le dernier mois) de vos problèmes de sommeil.**

	Aucune	Légère	Modérée	Sévère	Très sévère
Difficulté d'endormissement	0	1	2	3	4
Difficulté à rester endormi	0	1	2	3	4
Réveil trop précoce le matin	0	1	2	3	4

2. **Etes-vous actuellement satisfait de votre sommeil ?**

   0. Très satisfait
   1. Satisfait
   2. Modérément satisfait
   3. Insatisfait
   4. Pas du tout satisfait

3. **A quel point considérez-vous que vos problèmes de sommeil INTERFERENT avec votre vie quotidienne (fatigue, travail, concentration, mémoire, humeur, etc.) ?**

   0. Aucunement
   1. Légèrement
   2. Moyennement
   3. Beaucoup
   4. Extrêmement

4. A quel point considérez-vous que vos problèmes de sommeil sont PERCEPTIBLES par votre entourage en terme de retentissement sur votre qualité de vie ?

   0. Non perceptibles
   1. Légèrement perceptibles
   2. Moyennement perceptibles
   3. Très perceptibles
   4. Extrêmement perceptibles

5. A quel point êtes-vous INQUIET/perturbé par votre problème actuel de sommeil ?

   0. Pas du tout
   1. Un peu
   2. Moyennement
   3. Beaucoup
   4. Extrêmement

5. LES ECRANS ET MOI

Nom :

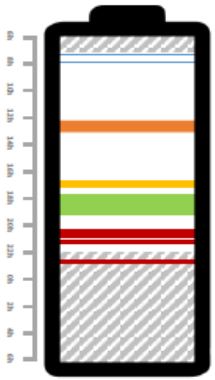
Prénom :

Document à remplir par le jeune

		Smartphone tablette	Télévision	Ordinateur	Console
Indique le nombre d'écrans présents à la maison ?					
Quels types d'écran tu utilises régulièrement ?		❍	❍	❍	❍
Que fais-tu sur les écrans que tu utilises régulièrement ? *Quels jeux vidéo sur tablette ? sur console de jeux ?* *Quels réseaux sociaux ?* *Quels programmes TV ?*					
Où les utilises-tu ?	*dans le salon*	❍	❍	❍	❍
	dans la chambre	❍	❍	❍	❍
	dans la rue	❍	❍	❍	❍
	à table	❍	❍	❍	❍
	à l'école	❍	❍	❍	❍
	dans les transports	❍	❍	❍	❍
Avec qui ?	*seul(e)*	❍	❍	❍	❍
	en famille	❍	❍	❍	❍
	avec des amis	❍	❍	❍	❍
	en réseau avec des amis	❍	❍	❍	❍
	en réseau avec d'autres personnes	❍	❍	❍	❍
Entoure le chiffre représentant l'importance que tu accordes à chaque type d'écran *0 = tu peux t'en passer sans problème* *5 = c'est indispensable dans ta vie*		5 4 3 2 1 0	5 4 3 2 1 0	5 4 3 2 1 0	5 4 3 2 1 0

L'utilisation des écrans vide ta batterie !

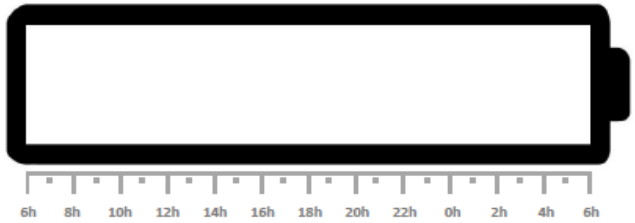
Fais des traits verticaux chaque fois que tu as utilisé un écran dans la journée : Smartphone, tablette, télévision, ordinateur, console de jeux... traits plus ou moins épais en fonction du temps passé devant les écrans



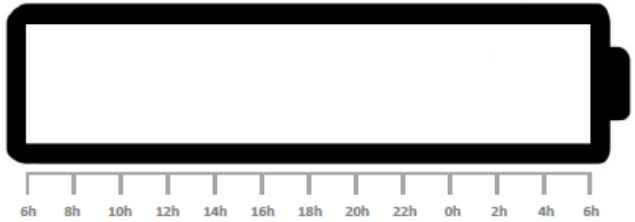
Exemple, lundi dernier j'ai ...

- *consulté 2x mon fil d'actualité le matin*
- *regardé des vidéos sur mon smartphone avec mes copains pendant la pause de midi*
- *joué quelques minutes sur la tablette en rentrant du collège*
- *regardé la TV jusqu'au repas du soir*
- *échangé par SMS avec mes amis dans la soirée .... Un peu tard je crois*
- *dormi de 22h à 7h*

Un jour d'école en semaine



Un jour de week-end



6. AGENDA DU SOMMEIL

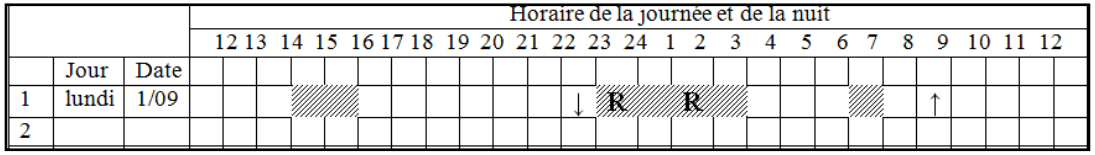
Indiquer par ↓ votre heure de coucher et par ↑ votre heure de lever

Indiquer par une zone hachurée votre temps de sommeil ou de sieste

Indiquer par une zone vide un long réveil

Indiquer votre sommeil entrecoupé par de nombreux petits éveils (R)

EXEMPLE



	Jour	Date	**Horaire de la journée et de la nuit** 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Comment avez-vous trouvez votre nuit ? 1) Bonne 2) Moyenne 3) Mauvaise	Vous êtes-vous senti reposé ? 1) Pas du tout 2) Un peu 3) Très	Avez-vous pris des hypnotiques aujourd'hui ? 1) Oui 2) Non
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

7. AGENDA DU SOMMEIL

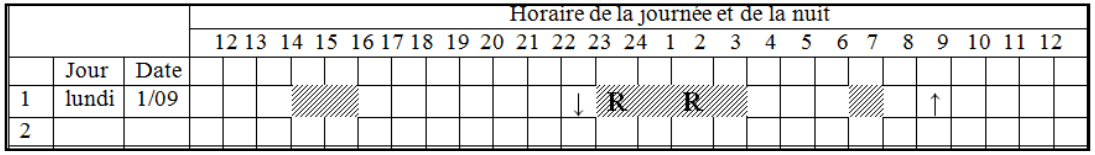
Indiquer par ↓ votre heure de coucher et par ↑ votre heure de lever

Indiquer par une zone hachurée votre temps de sommeil ou de sieste

Indiquer par une zone vide un long réveil

Indiquer votre sommeil entrecoupé par de nombreux petits éveils (R)

EXEMPLE



	Jour	Date	**Horaire de la journée et de la nuit** 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12	Comment avez-vous trouvez votre nuit ? 4) Bonne 5) Moyenne 6) Mauvaise	Vous êtes-vous senti reposé ? 1) Pas du tout 2) Un peu 3) Très	Avez-vous pris des hypnotiques aujourd'hui ? 1) Oui 2) Non
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						