

Test effectué le : / / (jour/mois/année)

Les questions suivantes ont trait à 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.e 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.e 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 passé au lit)

• Heures de sommeil par nuit :

Pour chacune des questions suivantes, indiquez la meilleure réponse. 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.e 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 point avez-vous manqué d'enthousiasme pour ce que vous aviez à faire ?

Pas du tout

Un peu

Moyennement

Beaucoup

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

Ni l'un, ni l'autre.

Oui, mais dans une chambre différente.

Oui, dans la 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 au 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 y en a un). Seules les questions d'auto-évaluation sont incluses dans le score.

Les 19 questions d'auto-évaluation se combinent pour donner 7 «composantes» du score global, chaque composante recevant un score de 0 à 3.

Dans tous les cas, un score de 0 indique qu'il n'y a aucune difficulté tandis qu'un score de 3 indique l'existence de difficultés sévères. 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) :

Calculez le nombre d'heures passées au lit :

➤ Calculez l'efficacité du sommeil : (Nb heures sommeil/Nb heures au lit)×100 = Efficacité habituelle (en %) ➔ (...../.....)×100 =..... %

>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 à 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 à 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

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 au PSQI

➤ Additionnez les scores des 7 composantes :

Nous contacter :

fmc-ActioN - 3 rue La Fayette, 67100 STRASBOURG

www.fmcaction.org

Mail : info@fmcaction.org

Tél : 03 88 37 25 25 du lundi au vendredi de 9h à 17h