Questionnaire test

**Troubles du sommeil ou insomnies ?**

On utilise classiquement ces 6 questions pour détecter une insomnie.
Répondez à chacune d’elles.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Oui** | **Non** |
| **Endormissement**Mettez-vous plus de 30 minutes à vous endormir ? | 1 | 0 |
| **Réveils**Vous réveillez-vous au moins 1 heure toutes les nuits ? | 1 | 0 |
| **Temps éveillé au lit**Passez-vous plus de 25% de votre temps au lit éveillé ? | 1 | 0 |
| **Réveil précoce**Avez-vous un réveil trop précoce ? | 1 | 0 |
| **Energie au lever**Vous sentez-vous fatigué au lever ? | 1 | 0 |
| **Occurrence**Etes-vous sujet à l’insomnie * 3 fois / semaine
* depuis au moins 3 mois ?
 | A | B |

Additionnez vos points des 5 premières questions.

Si vous avez plus de 1 point **et** que vous avez répondu A à la dernière question, on parle d’insomnie. Si non, ce sont des troubles du sommeil.

**Quoi qu’il en soit,**

**n’attendez pas pour prendre en charge votre sommeil.**