



## EVALUATION DE VOTRE SOMMEIL \*

	0	1	2	3	4
Comment qualifiez-vous globalement votre sommeil ?	Très bon	Bon	Moyen	Mauvais	Très mauvais
Combien d'heures dormez-vous en moyenne/nuit	Entre 7 et 8 heures	Entre 6 et 7 heures	Entre 5 et 6 heures	Entre 4 et 5 heures	Moins de 4 heures
A quelle heure vous couchez-vous habituellement le soir ?	Entre 22h30 et 23h	Entre 23h et minuit	Entre minuit et 1 heure du matin	Entre 1 et 2h00 du matin	Après 2 heures du matin
Une fois au lit combien de temps mettez-vous à vous endormir ?	Moins de 10 minutes	Entre 10 et 20 minutes	Entre 20 et 30 minutes	Entre 30 minutes et 1 heure	Plus d'1heure
Combien de fois avez-vous l'habitude de vous lever la nuit ?	Jamais	Habituellement 1 fois	Habituellement 2 fois	Habituellement 3 fois	4 fois et parfois plus
Ronflez-vous (selon vous ou votre partenaire) ?	Non	Très peu	Un peu	Beaucoup	Terriblement
Vous arrive-t-il de vous réveiller brutalement avec angoisse et l'impression de suffoquer ?	Jamais	Très rarement	Oui, au moins 2 fois/nuit	Oui, souvent	Oui chaque nuit et très souvent
Vous arrive-t-il de ne quasiment pas dormir de la nuit ?	Jamais	Très rarement	1 fois/mois	1 fois tous les 15 jours	Au moins 1 fois/semaine
Quand vous vous réveillez le matin vous vous sentez en forme ?	En pleine forme	En forme	Un peu fatigué.e mais cela s'estompe dans la matinée	Fatigué.e et cela dure toute la journée	Très fatigué.e et cela s'aggrave au fil de la journée

### Score :

**Moins de 10 points** : Bravo, votre sommeil est de qualité

**11 à 20 points** : Votre sommeil pourrait être meilleur, il est important de l'optimiser. Vous manquez de sommeil soit parce que vous vous couchez trop tard (après minuit), soit parce que vous vous réveillez trop souvent la nuit. Il est important d'en comprendre la raison afin de corriger vos comportements ou d'apporter une solution à d'éventuelles apnées ou insomnies

**Plus de 20** : Vous êtes vraiment trop sédentaire. Il faut absolument que vous augmentiez votre niveau d'activité physique tant au travail que durant vos temps de loisir. Il en va de votre santé

\*Source : Napsothérapie, Dr Laurence Plumey, Editions Eyrolles