ÊTES-VOUS EN MANQUE DE SOMMEIL ?

Pour le savoir, faites le test suivant.
Pour chacune des situations, déterminez à quel point vous pourriez tomber de sommeil/piquer du nez ces derniers temps.
Répondez avec honnêteté.

Attribuez à chacune de ces situations, un score allant de 0 à 3.
0 : je ne me serais jamais assoupi
1 : il y a des petites chances que je m'assoupisse
2 : il y a des chances modérées que je m'assoupisse
3 : Il y a de bonnes chances que je m'assoupisse

Situation 1 : s'asseoir et lire

0 1 2 3

Situation 2 : regarder la télé

0 1 2 3

Situation 3 : être inactif dans une place publique (théâtre, réunion…)

0 1 2 3

Situation 4 : si vous êtes un passager dans une voiture pour un trajet d'une heure sans pause

0 1 2 3

Situation 5 : si vous vous allongez pour vous reposer l'après-midi

0 1 2 3

Situation 6 : vous vous asseyez et parlez avec quelqu'un

0 1 2 3

Situation 7 : vous vous asseyez tranquillement après un bon repas le midi

0 1 2 3

Situation 8 : si vous êtes dans une voiture stoppé par les bouchons pendant quelques minutes

0 1 2 3

Calcul du score
Additionnez chaque score de chaque question.

Entre 0 et 7 : vous n'êtes pas spécialement en manque de sommeil

8 : vous avez par moment dans la journée une petite quantité de temps où vous avez envie de dormir. Vous êtes à la limite du manque de sommeil.

Entre 9 et 15 : Selon la situation, vous êtes en manque de sommeil. Vous devez changer vos habitués de sommeil et dormir beaucoup mieux.

Entre 16 et 24 : Vous êtes excessivement en manque de sommeil. Vous devez demander de l'aide médical si possible.