

Mieux connaître son sommeil

Questionnaire 2

Testez votre vigilance !

Dans les circonstances suivantes, risquez-vous de vous endormir (sommolence, assoupissement) ?

Etablissez votre score à l'aide de l'échelle suivante :

0 si le risque (probabilité) est nul, **1** si le risque est faible, **2** si le risque est moyen et **3** si le risque est fort

1. en regardant la télévision
2. en restant assis, inactif, en public (par exemple au cinéma, au théâtre)
3. en étant passager dans une voiture, durant un trajet d'environ une heure
4. en vous reposant l'après-midi à l'heure de la sieste
5. en parlant avec quelqu'un, en position assise
6. en restant assis à table, après un repas sans boisson alcoolisée
7. au volant de votre voiture, arrêté(e) pour quelques instants (par ex. embouteillage).

Faites le total des points.

Vous avez plus de 10 ?

Vous présentez peut-être une anomalie qualitative ou quantitative du sommeil. Parlez-en à votre médecin.