

## Sommeil

### Fréquence de l'insomnie

Ce questionnaire permet de *quantifier* un trouble du sommeil : 30 % des personnes souffrant d'une insomnie sévère l'ignorent. En effet, on ne se rend pas toujours compte de sa fatigue, principalement pour les personnes qui compensent avec le café.

	Jamais	1 à 2 fois par semaine : 1 pt	3 à 4 fois par semaine : 2 pts	Plus de 5 fois par semaine : 3 pts
Difficultés d'endormissement				
Nombreux éveils nocturnes				
Éveil prolongé en milieu de nuit				
Éveil trop précoce de fin de nuit				
Totaux				

### Interprétation

Si la somme des trois colonnes totalise :

- De 1 à 2, vous présentez une insomnie légère, qui touche environ 30 % des Français.
- De 3 à 4, votre insomnie peut être qualifiée de modérée si elle retentit peu sur la journée. 10 % des Français sont concernés.
- Plus de 5, vous souffrez d'une insomnie sévère, d'autant plus s'il existe une répercussion diurne, ce qui touche aussi 10 % des Français.

### Le retentissement des troubles du sommeil

Ce troisième questionnaire permet d'évaluer les conséquences des troubles du sommeil : quels effets peuvent engendrer quelques nuits de mauvais sommeil ?

	Jamais	Parfois : 1 pt	Souvent : 2 pts	Toujours : 3 pts
Je tombe plus souvent malade				
Mes douleurs augmentent				
Je deviens intolérant au bruit				
J'ai des coups de fatigue				
J'ai des trous de mémoire				
Je deviens irritable				
Je me trouve plus inquiet				
J'ai des coups de blues				
Totaux				

Interprétation : si la somme des 3 colonnes est :

- De 0 à 2 : vous supportez bien le manque de sommeil, ce qui est souvent le privilège de la jeunesse ou des personnes qui ont moins besoin de sommeil que les autres.
- De 3 à 6 : après quelques mauvaises nuits, il vous faut rattraper votre retard de sommeil. Les conseils du titre n°3 *Vers un meilleur sommeil* vous seront certainement utiles.
- De 7 à 11 : il vous faut faire un peu plus attention. Outre les conseils prodigués dans le livre, il sera utile de pratiquer régulièrement une relaxation du CD pour mieux dormir.
- De 12 à 17 : en plus des conseils précédents, il sera intéressant de travailler sur la gestion du stress quotidien : titres *Relaxation et équilibre psychologique* puis *Sérénité et efficacité*, ou bien *Confiance et apaisement*.
- De 18 à 24 : il est préférable de consulter votre médecin traitant qui vous conseillera probablement un traitement, et peut-être *ponctuellement* la prise d'un somnifère.