PSQI — qualité du sommeil

ADULTE · Évaluation actuelle · Au cours du dernier mois

La qualité du sommeil sur le dernier mois : horaires, endormissement, nuits perturbées et conséquences dans la journée. Sept composantes, score sur 21.

Indiquez vos habitudes de sommeil au cours du dernier mois. Saisissez les horaires sur 24 heures (ex. 23:30), puis les durées en minutes ou en heures selon la question. La dernière catégorie de fréquence est « trois fois ou plus » dans le formulaire original ; elle complète le libellé « trois ou quatre fois » du PDF fourni.

Date : _____ Initiales (facultatif) : _____

1. À quelle heure êtes-vous habituellement allé vous coucher le soir ?

Réponse : _____

2. Combien vous a-t-il habituellement fallu de temps (en minutes) pour vous endormir chaque soir ?

Réponse : _____

3. À quelle heure vous êtes-vous habituellement levé le matin ?

Réponse : _____

4. Combien d'heures de sommeil effectif avez-vous eu chaque nuit ? (Ce nombre peut être différent du nombre d'heures passé au lit)

Réponse : _____

Choisissez une réponse par ligne.	Pas au cours du dernier mois	Moins d'une fois par semaine	Une ou deux fois par semaine	Trois fois par semaine ou plus
5. Au cours du mois dernier, avec quelle fréquence avez-vous eu des troubles du sommeil car… Vous n'avez pas pu vous endormir en moins de 30 min ?	○	○	○	○
6. Au cours du mois dernier, avec quelle fréquence avez-vous eu des troubles du sommeil car… Vous vous êtes réveillé au milieu de la nuit ou trop tôt le matin (précocement) ?	○	○	○	○
7. Au cours du mois dernier, avec quelle fréquence avez-vous eu des troubles du sommeil car… Vous avez dû vous lever pour aller aux toilettes ?	○	○	○	○
8. Au cours du mois dernier, avec quelle fréquence avez-vous eu des troubles du sommeil car… Vous n'avez pas pu respirer correctement ?	○	○	○	○
9. Au cours du mois dernier, avec quelle fréquence avez-vous eu des troubles du sommeil car… Vous avez toussé ou ronflé bruyamment ?	○	○	○	○
10. Au cours du mois dernier, avec quelle fréquence avez-vous eu des troubles du sommeil car… Vous avez eu trop froid ?	○	○	○	○
11. Au cours du mois dernier, avec quelle fréquence avez-vous eu des troubles du sommeil car… Vous avez eu trop chaud ?	○	○	○	○

Choisissez une réponse par ligne.	Pas au cours du dernier mois	Moins d'une fois par semaine	Une ou deux fois par semaine	Trois fois par semaine ou plus
12. Au cours du mois dernier, avec quelle fréquence avez-vous eu des troubles du sommeil car… Vous avez eu de mauvais rêves ?	○	○	○	○
13. Au cours du mois dernier, avec quelle fréquence avez-vous eu des troubles du sommeil car… Vous avez eu des douleurs ?	○	○	○	○

14. Pour d'autre(s) raison(s). Donnez une description :

Réponse : _____

15. Indiquez la fréquence des troubles du sommeil pour ces raisons.

○ Pas au cours du dernier mois
○ Moins d'une fois par semaine
○ Une ou deux fois par semaine
○ Trois fois par semaine ou plus

16. Comment évalueriez-vous globalement la qualité de votre sommeil ?

○ Très bonne
○ Assez bonne
○ Assez mauvaise
○ Très mauvaise

17. Combien de fois avez-vous pris des médicaments (prescrits par votre médecin ou achetés sans ordonnance) pour faciliter votre sommeil ?

○ Pas au cours du dernier mois
○ Moins d'une fois par semaine
○ Une ou deux fois par semaine
○ Trois fois par semaine ou plus

18. Combien de fois avez-vous eu des difficultés à demeurer éveillé(e) pendant que vous conduisiez, preniez vos repas, étiez occupé(e) dans une activité sociale ?

○ Pas au cours du dernier mois
○ Moins d'une fois par semaine
○ Une ou deux fois par semaine
○ Trois fois par semaine ou plus

19. À quel degré cela a-t-il représenté un problème pour vous d'avoir assez d'enthousiasme pour faire ce que vous aviez à faire ?

○ Pas du tout un problème
○ Seulement un tout petit problème
○ Un certain problème
○ Un très gros problème

20. Avez-vous un conjoint ou un camarade de chambre ?

○ Ni l'un, ni l'autre

○ Oui, mais dans une chambre différente

○ Oui, dans la même chambre mais pas dans le même lit

○ Oui, dans le même lit

Cotation et lecture du résultat

Sept composantes cotées 0–3 : qualité subjective, latence, durée, efficacité, perturbations, médicaments et difficultés diurnes. Total 0–21 ; repère historique strictement supérieur à 5. La fiche en ligne détaille les sept composantes et leur calcul.

Score / remarques : _____

Pour obtenir le calcul détaillé et réunir plusieurs échelles dans un dossier, passez les questionnaires gratuitement sur tousTDAH.fr/questionnaires.html.

© 1989, University of Pittsburgh. PSQI : Buysse, Reynolds, Monk, Berman et Kupfer. Formulaire français fourni.