

Questionnaire d'évaluation personnelle sur l'insomnie

1. Eprenevez-vous souvent des difficultés à vous endormir ?
2. Vous réveillez-vous trop tôt le matin ?
3. Si vous vous réveillez fréquemment en pleine nuit, vous est-il difficile de vous rendormir ?
4. Ressentez-vous souvent de la fatigue au réveil ?
5. Le manque de sommeil affecte-t-il votre humeur dans la journée (en vous rendant nerveux (se), irritable ou déprimé) ?
6. Le manque de sommeil affecte-t-il votre travail dans la journée en altérant votre concentration, votre mémoire ou vos facultés intellectuelles ?

Si vous avez répondu OUI à 2 ou plus de ces questions ou si vous avez répondu OUI à la question 3, vous devriez en parler à votre médecin.