

CONNAÎTRE VOTRE SOMMEIL

Écrivez Oui ou Non et décrivez encore plus, c'est pour vous !

Vous est-il déjà arrivé de vous endormir au volant ou d'éviter un accident de justesse en revenant à la maison après votre quart de nuit ?

Le manque de concentration peut-il avoir des conséquences graves dans votre travail ?

Parmi les difficultés de sommeil et d'éveil identifiées dans le questionnaire, y en a-t-il qui seraient particulièrement importantes à améliorer pour vous ?
