

QUESTIONNAIRE « SOMMEIL ET TRAVAIL DE NUIT »

Ce questionnaire vous a été proposé au Module 2 pour évaluer la qualité de votre sommeil et de votre éveil lorsque vous travaillez la nuit. Remplissez ce questionnaire avant de mettre les stratégies choisies en application et remplissez-le à nouveau après avoir les avoir testées pendant quelques semaines. Cela vous aidera à en évaluer l'efficacité.

POUR CHACUNE DES 9 QUESTIONS, COCHEZ LA RÉPONSE LA PLUS APPROPRIÉE POUR VOUS LORSQUE VOUS TRAVAILLEZ LA NUIT.

*** Si vous le désirez, vous pouvez aussi remplir le questionnaire en pensant aux nuits où vous travaillez de jour ou que vous êtes en congé : en comparant les résultats, vous pourrez mettre en évidence les effets spécifiques du travail de nuit sur votre sommeil.*

1. Le moment où je me couche, prêt(e) à m'endormir, est très agréable pour moi.

- 4- Jamais
- 3- Parfois
- 2- Souvent
- 1- Toujours

2. Quand je me couche, je m'endors rapidement (moins de 30 minutes).

- 4- Jamais
- 3- Parfois
- 2- Souvent
- 1- Toujours

3. Je me réveille au moins une fois pendant mon sommeil et j'ai de la difficulté à me rendormir.

- 1- Jamais
- 2- Parfois
- 3- Souvent
- 4- Toujours

4. Je me réveille plus tôt que voulu et je suis incapable de me rendormir.

- 1- Jamais
- 2- Parfois
- 3- Souvent
- 4- Toujours

5. Je dors au moins 7 heures.

- 4- Jamais
- 3- Parfois
- 2- Souvent
- 1- Toujours

6. Mon sommeil est très réparateur.

- 4- Jamais
- 3- Parfois
- 2- Souvent
- 1- Toujours

7. Lorsque je me lève, je me sens réveillé(e) et réceptif(ve).

- 4- Jamais
- 3- Parfois
- 2- Souvent
- 1- Toujours

8. Je reste facilement éveillé(e) durant mon travail.

- 4- Jamais
- 3- Parfois
- 2- Souvent
- 1- Toujours

9. Je me sens en pleine forme durant mon travail.

- 4- Jamais
- 3- Parfois
- 2- Souvent
- 1- Toujours

Pour connaître votre résultat, additionnez les scores obtenus aux 9 questions (chiffres en caractères gras) :

Votre résultat:

DATE: _____

Score total	Qualité du sommeil et de l'éveil	Interprétation
23 – 36	Difficultés sévères	Vous avez probablement plus de difficultés de sommeil et d'éveil que la majorité des travailleurs de nuit. En plus de nuire à votre qualité de vie, ces problèmes peuvent poser un risque pour votre santé physique et psychologique.
18 – 22	Difficultés modérées	Votre résultat se compare à celui de la majorité des travailleurs de nuit. Les difficultés que vous vivez avec votre sommeil et votre éveil sont assez importantes pour nuire à votre qualité de vie.
9 – 17	Difficultés légères	La perfection n'est pas de ce monde et il est normal d'avoir quelques difficultés de sommeil de temps à autre. Pour l'instant, votre sommeil et votre éveil se comparent à ceux d'un travailleur de jour en santé.

Références:

Ce questionnaire a été conçu par Marie Dumont et utilisé dans ses recherches sur le travail de nuit des infirmières. Dumont M, Montplaisir J, Infante-Rivard C. (1997) Sleep quality of former night-shift workers. *Int J Occup Environ Health*, 3(3) : S10-S14.
Benhaberou-Brun D, Lambert C, Dumont M. (1999) Association between melatonin secretion and daytime sleep complaints in night nurses. *SLEEP*, 22(7) : 877-885.