

QUESTIONNAIRE DE CHRONOTYPES

Pour chacune des 19 questions, cochez la réponse la plus appropriée pour vous.
Répondez en vous basant sur ce que vous ressentez lorsque vous travaillez de jour ou que vous êtes en congé.

1. Si vous étiez entièrement libre de planifier vos journées, à quelle heure environ vous lèveriez-vous spontanément ?

- 5- Avant 6h30
- 4- Entre 6h30 et 7h45
- 3- Entre 7h45 et 9h45
- 2- Entre 9h45 et 11h00
- 1- Plus tard que 11h00

2. Si vous étiez entièrement libre de planifier vos journées, à quelle heure environ vous coucheriez-vous spontanément ?

- 5- Entre 19h00 et 21h00
- 4- Entre 21h00 et 22h15
- 3- Entre 22h15 et 24h30
- 2- Entre 24h30 et 1h45
- 1- Plus tard que 1h45

3. Lorsque vous devez vous lever à une heure spécifique le matin, à quel point dépendez-vous d'un réveille-matin pour vous réveiller ?

- 4- Pas du tout dépendant(e)
- 3- Un peu dépendant(e)
- 2- Assez dépendant(e)
- 1- Très dépendant(e)

4. Vous est-il facile de vous lever le matin ?

- 1- Pas du tout facile
- 2- Pas très facile
- 3- Assez facile
- 4- Très facile

5. Vous sentez-vous alerte durant la première demi-heure suivant votre réveil le matin ?

- 1- Pas du tout alerte
- 2- Pas très alerte
- 3- Assez alerte
- 4- Très alerte

6. Comment est votre appétit durant la première demi-heure suivant votre réveil le matin ?

- 1- Très pauvre
- 2- Plutôt pauvre
- 3- Plutôt bon
- 4- Très bon

7. **Durant la première demi-heure suivant votre réveil le matin, à quel point vous sentez-vous fatigué(e) ?**

- 1- Très fatigué(e)
- 2- Plutôt fatigué(e)
- 3- Plutôt reposé(e)
- 4- Très reposé(e)

8. **Si vous n'avez aucun engagement le lendemain, vous couchez-vous plus tard qu'à votre heure habituelle ?**

- 4- Rarement ou jamais plus tard
- 3- Moins d'une heure plus tard
- 2- 1 à 2 heures plus tard
- 1- Plus de 2 heures plus tard

9. **Vous avez décidé de faire du sport 2 fois par semaine avec un(e) ami(e) qui est disponible uniquement entre 7h00 et 8h00 le matin. En ne tenant compte que de la façon dont vous vous sentez à cette heure de la journée, seriez-vous en forme ?**

- 4- Je serais en bonne forme
- 3- Je serais raisonnablement en forme
- 2- Je trouverais cela difficile
- 1- Je trouverais cela très difficile

10. **À quelle heure de la soirée sentez-vous la fatigue et le besoin de dormir ?**

- 5- Avant 21h00
- 4- Entre 21h00 et 22h15
- 3- Entre 22h15 et 24h45
- 2- Entre 24h45 et 2h00
- 1- Plus tard que 2h00

11. **Vous voulez atteindre votre meilleure performance dans un test qui, vous le savez, sera mentalement très exigeant et durera 2 heures. Vous êtes entièrement libre de planifier votre journée et de déterminer le moment du test. Quelle plage horaire choisirez-vous pour être à votre meilleur ?**

- 6- De 8h à 10h
- 4- De 11h à 13h
- 2- De 15h à 17h
- 0- De 19h à 21h

12. **Si vous allez vous coucher à 23h00, à quel point vous sentirez-vous fatigué(e) ?**

- 0- Pas du tout fatigué(e)
- 2- Un peu fatigué(e)
- 3- Assez fatigué(e)
- 5- Très fatigué(e)

13. **Si vous vous couchez plusieurs heures plus tard que d'habitude et que vous n'avez aucune obligation le lendemain, qu'est-ce qui vous semble le plus probable ?**

- 4- Je vais me réveiller à l'heure habituelle et je ne me rendormirai pas
- 3- Je vais me réveiller à l'heure habituelle et je sommeillerai légèrement par la suite
- 2- Je vais me réveiller à l'heure habituelle et je me rendormirai ensuite
- 1- Je vais me réveiller plus tard que d'habitude

14. Vous devez rester réveillé(e) entre 4h00 et 6h00 du matin pour une surveillance de nuit et vous n'avez aucun engagement pour la journée suivante. Lequel des choix suivants vous conviendrait le plus ?

- 1- Je n'irais pas me coucher avant que la surveillance soit terminée et je dormirais ensuite
- 2- Je ferais une sieste avant la surveillance et dormirais plus longuement après
- 3- Je dormirais principalement avant la surveillance et je ferais une sieste après
- 4- Je dormirais avant la surveillance et je ne me recoucherais pas ensuite

15. Vous avez à faire 2 heures de travail physique intense et vous êtes entièrement libre de planifier votre journée. En tenant compte uniquement la façon dont vous vous sentez pendant la journée, laquelle des périodes suivantes choisiriez-vous pour le faire ?

- 4- De 8h à 10h
- 3- De 11h à 13h
- 2- De 15h à 17h
- 1- De 19h à 21h

16. Vous avez décidé de faire du sport 2 fois par semaine avec un(e) ami(e) qui est disponible uniquement entre 22h00 et 23h00 le soir. En ne tenant compte que de la façon dont vous vous sentez à cette heure de la journée, seriez-vous en forme ?

- 1- Je serais en bonne forme
- 2- Je serais raisonnablement en forme
- 3- Je trouverais cela difficile
- 4- Je trouverais cela très difficile

17. Supposons que vous puissiez choisir vos propres heures de travail, que vous travaillez cinq heures par jour (en incluant les pauses) et que votre travail est intéressant et payé en fonction de votre rendement. Quelles sont les cinq heures consécutives de travail que vous choisiriez ?

- 5- 5 heures commençant avant 8h
- 4- 5 heures commençant entre 8h et 9h
- 3- 5 heures commençant entre 9h et 14h
- 2- 5 heures commençant entre 14h et 17h
- 1- 5 heures commençant après 17h

18. À quelle heure de la journée vous sentez-vous « à votre meilleur » ? (Faites une croix dans une case).

- 5- Avant 8h
- 4- Entre 8h et 10h
- 3- Entre 10h et 17h
- 2- Entre 17h et 22h
- 1- Après 22h

19. On parle de gens « du matin » (ou « lève-tôt ») et gens « du soir » (ou « couche-tard »). Dans quelle catégorie vous rangez-vous ?

- 6- Nettement parmi les « gens du matin »
- 4- Plutôt parmi les « gens du matin » que parmi les « gens du soir »
- 2- Plutôt parmi les « gens du soir » que parmi les « gens du matin »
- 0- Nettement parmi les « gens du soir ».

Pour connaître votre chronotype, additionnez les scores obtenus à chaque question (chiffres en caractères gras) :

Score total	Chronotype
70 - 86	Matin extrême
59 - 69	Matin modéré
42 - 58	Intermédiaire
31 - 41	Soir modéré
16 - 30	Soir extrême

Questionnaire adapté et traduit de: J.A. Horne & O. Östberg : A self-assessment questionnaire to determine morningness-eveningness in human circadian rhythms. Int J Chronobiol, 4 :97-110, 1976.