

Répondez aux huit questions suivantes par

Nulla 0 Faible 1 Moyenne 2

Forte 3

puis, faites le total de vos points. Vous avez plus de 10 ? Vous souffrez probablement d'une anomalie qualitative ou quantitative du sommeil. Parlez-en à votre médecin.

Test

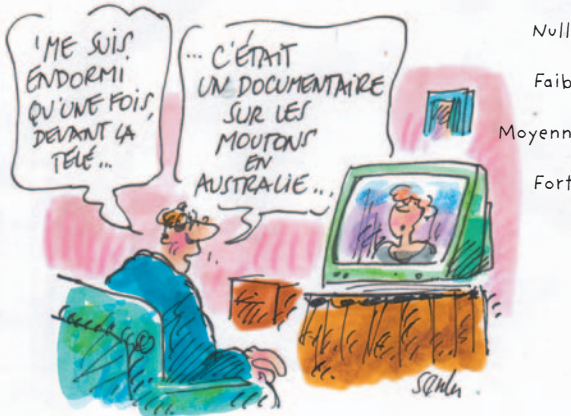
Avez-vous tendance à vous endormir...

1... en lisant un livre



Nulla (0)
 Faible (1)
 Moyenne (2)
 Forte (3)

2... en regardant la télévision



Nulla (0)
 Faible (1)
 Moyenne (2)
 Forte (3)

3... en restant assis, inactif, en public (par exemple au cinéma, au théâtre)



Nulla (0)
 Faible (1)
 Moyenne (2)
 Forte (3)

4... en étant passager dans une voiture, durant un trajet d'environ une heure



Nulla (0)
 Faible (1)
 Moyenne (2)
 Forte (3)

5... en vous reposant l'après-midi à l'heure de la sieste



Nulla (0)
 Faible (1)
 Moyenne (2)
 Forte (3)

6... en parlant avec quelqu'un, en position assise



Nulla (0)
 Faible (1)
 Moyenne (2)
 Forte (3)

7... en restant assis à table, après un repas sans boisson alcoolisée



Nulla (0)
 Faible (1)
 Moyenne (2)
 Forte (3)

8... au volant de votre voiture, arrêté pour quelques instants (p.e. embouteillage).



Nulla (0)
 Faible (1)
 Moyenne (2)
 Forte (3)

Total (Test d'Epworth)

Quelles sont les pathologies les plus fréquentes du sommeil ?

1. La carence chronique de sommeil est très courante
2. Le travail par pauses et le travail de nuit peuvent perturber la qualité du sommeil



3. Les complications du ronflement peuvent perturber le sommeil
4. Des mouvements de jambes anormaux peuvent perturber le sommeil
5. Les somnifères peuvent altérer la qualité du sommeil

Rappel

- Les anomalies du sommeil peuvent avoir des conséquences graves pour la santé
- Les anomalies du sommeil peuvent avoir des conséquences graves sur la vigilance
- Attention au risque d'accident de la circulation



Le sommeil est une fonction vitale.

Une mauvaise qualité ou une quantité insuffisante de sommeil peut rapidement se traduire par des perturbations dans votre vie de tous les jours.

Ce problème de sommeil a des conséquences négatives sur le bien-être physique ou mental.

C'est pourquoi la détection des troubles du sommeil est importante.

Lorsqu'ils sont bien identifiés, ces troubles peuvent être soignés.

PARLEZ-EN AVEC VOTRE MEDECIN.



Avec le soutien de la Ministre de l'Enfance, de l'Aide à la Jeunesse et de la Santé de la Communauté française

Editeur responsable Charles Doyen, B.A.S.S., Boulevard Lalain 39, 7500 Tournai



Avez-vous un sommeil réparateur ?
Pour le savoir, faites le test...