

Réponds en toute honnêteté aux questions suivantes.
Coche une réponse pour chaque question Merci !

Toujours	Toujours	Fréquemment	De temps en temps	Rarement	Jamais
1. Combien de fois t'endors-tu ou as-tu sommeil pendant les cours ?					
2. Combien de fois as-tu sommeil ou envie de dormir en faisant tes devoirs ?					
3. D'habitude, es-tu bien éveillé(e) la plupart de la journée ?					
4. Combien de fois te sens-tu fatigué(e) ou grincheux(se) en cours de journée ?					
5. A quelle fréquence as-tu des difficultés à te lever le matin ?					
6. Combien de fois te rendors-tu après avoir été réveillé(e) le matin ?					
7. A quelle fréquence as-tu besoin de quelqu'un pour te réveiller le matin ?					
8. Combien de fois penses-tu avoir besoin de plus de sommeil ?					

➤ **Résultat** : Le score obtenu est compris entre 0 (pas de somnolence) et 32 (somnolence permanente). Il correspond à la somme des scores obtenus à chaque question, indiqués dans les parenthèses.

Un score > 16 témoigne d'une somnolence anormale.

Nous contacter :

fmc-ActioN - 3 rue La Fayette, 67100 STRASBOURG
www.fmcaction.org
Mail : info@fmcaction.org
Tél : 03 88 37 25 25 du lundi au vendredi de 9h à 17h