

Risquevez-vous de faire des apnées du sommeil ?

Ce risque augmente avec l'âge et si vous êtes un homme

Répondez au Questionnaire de Berlin : évaluation du sommeil

Taille :

Poids :

Âge :

Sexe :

Catégorie 1

1. Est-ce que vous ronflez ?

Oui

Non

Je ne sais pas

Si vous ronflez ?

2. Votre ronlement est-il ?

Légèrement plus bruyant que votre respiration

aussi bruyant que votre voix lorsque vous parlez

plus bruyant que votre voix lorsque vous parlez

très bruyant, on vous entend dans les chambres voisines

3. Combien de fois ronflez vous ?

Presque toutes les nuits

3 à 4 nuits par semaine

1 à 2 nuits par semaine

1 à 2 nuits par mois

jamais ou presque aucune nuit

4. Votre ronflement a-t-il déjà dérangé quelqu'un d'autre ?

oui

non

5. A-t-on déjà remarqué que vous cessiez de respirer durant votre sommeil ?

Presque toutes les nuits

3 à 4 nuits par semaine

1 à 2 nuits par semaine

1 à 2 nuits par mois

jamais ou presque aucune nuit

Catégorie 2

6. Combien de fois vous arrive-t-il de vous sentir fatigué ou las après votre nuit de sommeil ?

Presque tous les matins

3 à 4 matins par semaine

1 à 2 matins par semaine

1 à 2 matins par mois

jamais ou presque jamais

7. Vous sentez-vous fatigué, las ou peu en forme durant votre période d'éveil ?

Presque toutes les jours

3 à 4 jours par semaine

1 à 2 jours par semaine

1 à 2 jours par mois

jamais ou presque jamais

8. Vous est-il arrivé de vous assoupir ou de vous endormir au volant de votre véhicule ?

oui

non

Si oui, à quelle fréquence cela vous arrive-t-il ?

Presque tous les jours

3 à 4 jours par semaine

1 à 2 jours par semaine

1 à 2 jours par mois

jamais ou presque jamais

Catégorie 3

Souffrez-vous d'hypertension artérielle ?

oui

non

je ne sais pas

Indice IMC (voir tableau page 4) :

Résultat final

Au moins 2 catégories positives indiquent une forte probabilité d'apnée du sommeil

Évaluation des Questions :

n'importe quelle réponse à l'intérieur d'un cadre est une réponse positive

Évaluation des Questions :

Catégorie 1 : est positive avec au moins 2 réponses positives aux question 1 à 5

Catégorie 2 : est positive avec au moins 2 réponses positives aux question 6 à 8

Catégorie 3 : est positive avec au moins 1 réponse positive et/ou un IMC > 30

Instructions :

1. Regardez la colonne de gauche pour trouver votre taille en centimètres.
2. Trouvez le nombre le plus proche de votre poids sur la même ligne horizontale que celle de votre taille.
3. Votre IMC apparait en bas de la colonne où se trouve votre poids.
4. Reportez votre indice IMC dans le cadre de la catégorie 3.

		Poids en kilogrammes													
Taille en centimètres	147	41	44	45	48	50	52	54	56	59	61	63	65	76	87
	150	43	45	47	49	52	54	56	59	60	63	65	67	78	90
	152	44	46	49	51	54	56	58	60	63	65	68	69	81	93
	155	45	48	50	53	55	58	60	62	65	67	69	72	84	96
	157	47	49	52	54	57	59	62	64	67	69	72	74	87	99
	160	49	51	54	56	59	61	64	67	69	71	74	77	89	102
	163	50	53	55	58	61	64	66	68	71	74	76	79	93	106
	165	52	54	57	60	63	65	68	69	73	76	79	82	95	109
	168	54	56	59	62	64	67	70	73	76	78	81	84	98	112
	170	55	58	61	64	66	69	72	73	78	81	84	87	101	116
	173	57	59	63	65	68	72	74	78	80	85	86	89	104	119
	175	58	61	64	68	70	73	77	80	83	86	89	92	108	122
	178	60	63	66	69	73	76	79	82	85	88	92	95	113	126
	180	62	65	68	71	75	78	81	84	88	91	94	98	113	130
	183	64	67	70	73	77	80	83	87	90	93	97	100	117	133
	185	65	68	72	75	79	83	86	89	93	96	99	103	122	137
188	67	70	74	78	81	85	88	92	95	99	102	106	123	141	
191	69	73	76	80	83	87	91	94	98	102	105	109	127	145	
193	71	74	78	82	86	89	93	97	100	104	108	112	130	149	

19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 35 40

Indice de Masse Corporelle

Valeurs normales entre 18,5 et 25

Nous contacter :

fmc-ActionN - 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