

Questionnaire :

## Echelle

### de Matinalité – Vespéralité pour l'enfant

1. **Imagine que l'école n'existe plus. Tu n'es pas obligé(e) de te lever tôt. A quelle heure te lèverais-tu ?**

- ☐ entre 5h 00 et 6h 30
- ☐ entre 6h 30 et 7h 45
- ☐ entre 7h 45 et 9h 45
- ☐ entre 9h45 et 11h00
- ☐ entre 11h00 et midi

2. **Chaque jour pour toi, te lever le matin c'est**

- ☐ impossible
- ☐ difficile
- ☐ plutôt facile
- ☐ très facile

3. **Si les cours de gymnastique avaient lieu à 7h 00 du matin, comment te sentirais-tu ?**

- ☐ au top niveau
- ☐ bien
- ☐ moins bien que d'habitude
- ☐ très mal

4. **Mauvaise nouvelle : tu as un contrôle de deux heures ! Bonne nouvelle : tu peux choisir de le faire à l'heure où tu penses être le plus efficace. Ce sera :**

- ☐ entre 8h 00 et 10h 00
- ☐ entre 11h 00 et 13h 00
- ☐ entre 15h 00 et 17h 00
- ☐ entre 19h 00 et 21 h 00

5. **A quel moment de la journée as-tu le plus d'énergie pour faire ce qui te plaît ?**

- ☐ le matin, car le soir je suis fatigué
- ☐ le matin plus que le soir
- ☐ le soir plus que le matin
- ☐ le soir, car le matin je suis fatigué



6. **Chouette ! Tes parents te laissent te coucher à l'heure que tu veux.  
Quel moment choisis- tu ?**

- ☐ entre 20h 00 et 21h 00
- ☐ entre 21h 00 et 22h 15
- ☐ entre 22h 15 et 0h 30
- ☐ entre 0h 30 et 1h 45
- ☐ entre 1h 45 et 3h 00

7. **Comment tu sens-tu dans la demi-heure qui suit ton réveil ?**

- ☐ complètement épuisé
- ☐ un petit peu étourdi
- ☐ bien
- ☐ au top niveau

8. **A quel moment ton corps commence-t-il à te dire qu'il faut aller se  
coucher, même si tu peux résister encore un peu ?**

- ☐ entre 20h 00 et 21h 00
- ☐ entre 21h 00 et 22h 15
- ☐ entre 22h 15 et 0h 30
- ☐ entre 0h 30 et 1h 45
- ☐ entre 1h 45 et 3h 00

9. **Imaginons que tu doives te lever tous les matins à 6h 00. Ça serait ?**

- ☐ affreux
- ☐ pas super
- ☐ s'il le faut absolument...
- ☐ sans problème

10. **Lorsque tu te lèves le matin, combien de temps te faut-il pour te  
sentir bien réveillé ?**

- ☐ entre 0 et 10 minutes
- ☐ entre 11 et 20 minutes
- ☐ entre 21 et 40 minutes
- ☐ plus de 40 minutes

## Résultats pour le professionnel de santé et de soins

Les questions 1, 3, 4, 5, 6, 8 et 10 sont cotées de 5 (ou 4) à 1.

Les questions 2, 7 et 9 sont cotées de 1 à 4 (ou 5).

La somme des scores aux questions s'étend de 10 (préférence matinale minimale) à 43 (préférence matinale maximale).

*Publié avec l'aimable autorisation du Dr Caci*



**S.I.I.N.- Scientific Institute for Intelligent Nutrition**  
**Institut Scientifique pour une Nutrition Raisonnée**