

Questionnaire :

Chronotype de Horne

Pour chacune des questions, encerclez le nombre qui correspond à la réponse la plus appropriée. Répondez en vous basant sur ce que vous avez ressenti au cours des dernières semaines.

1. Si vous étiez entièrement libre de planifier votre journée, à quelle heure *environ* vous lèveriez-vous ?

5	05h00 – 06h30
4	06h30 – 07h45
3	07h45 – 09h45
2	09h45 – 11h00
1	11h00 – 12h00

2. Si vous étiez entièrement libre de planifier votre soirée, à quelle heure *environ* vous coucheriez-vous?

5	20h00 – 21h00
4	21h00 – 22h15
3	22h15 – 00h30
2	00h30 – 01h45
1	01h45 – 03h00

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

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

4. Comment trouvez-vous le fait de vous lever le matin (quand vous n'êtes pas réveillé(e) subitement) ?

1	Très difficile
2	Assez difficile
3	Assez facile
4	Très facile

5. Comment vous sentez-vous 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 ?

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

7. Durant la première demi-heure suivant votre réveil le matin, comment vous sentez-vous ?

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

8. Lorsque vous n'avez aucun engagement le lendemain, à quelle heure vous couchez-vous par rapport à votre heure habituelle de coucher ?

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, comment seront vos performances ?

4	Je serai en bonne forme
3	Je serai raisonnablement en forme
2	Je trouverai cela difficile
1	Je trouverai cela très difficile

10. Dans la soirée, à quelle heure *environ* vous sentez-vous fatigué et éprouvez-vous le besoin de dormir ?

5	20h00 – 21h00
4	21h00 – 22h15
3	22h15 – 00h45
2	00h45 – 02h00
1	02h00 – 03h00

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. En ne tenant compte que de la façon dont vous vous sentez à cette heure de la journée, à quelle heure choisirez-vous de faire le test ?

6	08h00-10h00
4	11h00-13h00
2	15h00-17h00
0	19h00-21h00

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 quelques heures plus tard que d'habitude et que vous n'avez aucune obligation le lendemain matin, quel scénario vous semble le plus probable ?

4	Je me réveillerai à l'heure habituelle mais je ne me rendormirai pas
3	Je me réveillerai à l'heure habituelle et je sommeillerais légèrement par la suite
2	Je me réveillerai à l'heure habituelle mais je me rendormirai ensuite
1	Je me réveillerai plus tard que d'habitude

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

1	Je n'irais pas me coucher avant que la garde soit terminée
2	Je ferais une sieste avant la garde et dormirai après
3	Je dormirais principalement avant la garde et je ferai une sieste après
4	Je dormirais seulement avant la garde

15. Vous devez faire 2 heures de travail physique intense et vous êtes entièrement libre de planifier votre journée. En ne tenant compte que de la façon dont vous vous sentez à cette heure de la journée, laquelle des périodes suivantes choisirez-vous pour le faire?

4	08h00 – 10h00
3	11h00 – 13h00
2	15h00 – 17h00
1	19h00 – 21h00

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, comment seront vos performances ?

1	Je serai en bonne forme
2	Je serai raisonnablement en forme
3	Je trouverai cela difficile
4	Je trouverai cela très difficile



17. Supposons que vous puissiez choisir vos propres heures de travail, que vous travailliez cinq heures par jour (en incluant les pauses) et que votre travail est intéressant et payé en fonction de votre rendement. Vers quelle heure *environ* choisiriez-vous de commencer à travailler ?

5	5 heures commençant entre 04h00 – 08h00
4	5 heures commençant entre 08h00 – 09h00
3	5 heures commençant entre 09h00 – 14h00
2	5 heures commençant entre 14h00 – 17h00
1	5 heures commençant entre 17h00 – 04h00

18. À quelle heure *environ* vous sentez-vous dans votre meilleure forme ?

5	05h00 – 08h00
4	08h00 – 10h00
3	10h00 – 17h00
2	17h00 – 22h00
1	22h00 – 05h00

19. On parle de gens "du matin" (ou "lève-tôt") et de gens "du soir" (ou "couche-tard"). Dans quelle catégorie vous situez-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"

Interprétation du questionnaire

- Au-dessus de 70 : Vous êtes tout à fait du matin
- Entre 59 et 69 : Vous êtes modérément du matin
- Entre 42 et 58 : Vous êtes neutre
- Entre 31 et 41 : Vous êtes modérément du soir
- Moins de 30 : Vous êtes tout à fait du soir

Commentaire pour vous aider à conseiller le patient : « My »

Notre sommeil et notre éveil sont orchestrés par des horloges biologiques. Celles-ci sont largement programmées de façon génétique. Pour une bonne santé, de bonnes performances et pour notre bien-être et il est essentiel de respecter nos prédispositions. Les personnes « du matin » doivent apprendre à se lever tôt et donc ce coucher également assez tôt pour bénéficier d'une durée de sommeil suffisante. Il est souhaitable d'organiser sa journée en privilégiant les activités matinales. Pour les personnes « du soir » il est possible de se coucher relativement tard sans toutefois négliger une durée suffisante de sommeil. En cas de levée matinale relativement tôt, imposé par la vie professionnelle, familiale ou sociale, un manque de sommeil est fréquemment observé.

Celui-ci peut partiellement être compensé par des siestes brèves en début d'après-midi et une excellente hygiène de vie. Pour toutes les personnes « flexibles », qui ne sont pas fortement déterminées « du soir ou du matin », la qualité du sommeil doit toujours être privilégiée lorsqu'une durée de sommeil n'est pas optimale.

Commentaire pour les professionnels de santé et de soins : « Pro »

Le sommeil et l'éveil sont orchestrés par des horloges biologiques déterminées génétiquement. Chaque individu est déterminé selon son chrono type : 20 % de la population générale est du soir ou fortement du soir alors que 20 % sera du matin ou fortement du matin. 60 % de la population reste relativement flexible.

Si votre patient est plutôt/fortement du soir ou du matin il est important de vérifier l'adéquation à ses propres prédispositions ou au contraire l'éventuelle désynchronisation entre son rythme de vie et ses prédispositions. Une éducation thérapeutique s'impose dans le cas d'une désynchronisation.

Le chronotype est l'une des trois dimensions fondamentales du sommeil avec la durée du sommeil dépendant de l'âge et la qualité du sommeil. Les deux autres dimensions doivent être également explorées pour une approche globale du sommeil et de l'éveil.