

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