

| Échelle d'Insomnie d'Athens (ASQ)

Instructions

Cette échelle est destinée à noter votre propre évaluation des difficultés de sommeil que vous auriez pu avoir éprouvé. Veuillez choisir (en encerclant le numéro approprié) un des énoncés ci-dessous qui décrit le mieux votre évaluation de chaque difficulté, pourvu que vous l'avez éprouvé au moins **trois fois** par semaine au cours du mois passé.

1 L'induction du sommeil (le temps nécessaire pour vous endormir après avoir éteint la lumière)

0	1	2	3
Pas de problème	Un peu retardée	Considérablement retardée	Très retardée ou ne pas avoir dormi du tout

2 Le réveil au milieu de la nuit

0	1	2	3
Pas de problème	Un problème mineur	Un problème considérable	Un problème sérieux ou ne pas avoir dormi du tout

3 Le réveil final vient plus tôt que vous le souhaitez

0	1	2	3
Pas plus tôt	Un peu plus tôt	Considérablement plus tôt	Beaucoup plus tôt ou ne pas avoir dormi du tout du tout

4 La durée totale du sommeil

0	1	2	3
Suffisante	Un peu insuffisante	Considérablement insuffisante	Très insuffisante ou ne pas avoir dormi du tout

5 La qualité du sommeil (peu importe combien de temps vous avez dormi)

0	1	2	3
Satisfaisante	Un peu insatisfaisante	Considérablement insatisfaisante	Très insatisfaisante ou ne pas avoir dormi du tout

6 Votre bien-être au cours de la journée

0	1	2	3
Normal	A diminué un peu	A considérablement diminué	A beaucoup diminué

7 Le fonctionnement (physique et psychique) au cours de la journée

0	1	2	3
Normal	A diminué un peu	A considérablement diminué	A beaucoup diminué

8 L'envie de dormir pendant la journée

0	1	2	3
Pas du tout	Un peu	Considérable	Fort

 **RÉSERVÉ AU MÉDECIN**

Additionnez les scores des 8 questions précédentes:

Score total

Un score supérieur ou égal à **6** est indicatif d'insomnie chez le patient.