

| Index de Qualité du Sommeil de Pittsburgh (PSQI)

Nom

#ID Date Âge

Instructions

Les questions suivantes ont trait à vos **habitudes de sommeil** pendant le dernier mois seulement.

Vos réponses doivent indiquer ce qui correspond aux expériences que vous avez eues pendant la majorité des jours et des nuits au cours du dernier mois.

Répondez à toutes les questions.

1 Au cours du mois dernier, quand êtes-vous habituellement allé vous coucher le soir?
 Heure habituelle du coucher:

2 Au cours du mois dernier, combien vous a-t-il habituellement fallu de temps (en minutes) pour vous endormir chaque soir?

≥ 15 minutes

16-30 minutes

31-60 minutes

> 60 minutes

3 Au cours du mois dernier, quand vous êtes-vous habituellement levé le matin ?
 Heure habituelle du lever:

4 Au cours du mois dernier, combien d'heures de sommeil effectif avez-vous eu chaque nuit?
 (Ce nombre peut être différent du nombre d'heures que vous avez passé au lit)
 Heures de sommeil par nuit:

⚠️ RÉSERVÉ AU MÉDECIN

Examinez la **question 4**, et attribuez un score:

- > 7 heures
- 6-7 heures
- 5-6 heures
- < 5 heures

Durée du sommeil

Calculez le nombre d'heures passées au lit:

((Heure du lever (#3) – Heure du coucher (#1)) = Nb d'heures passées au lit

– =

Calculez l'efficacité du sommeil :

(Nb heures sommeil (#1) / Nb heures au lit (résultat au-dessus))*100 = Efficacité habituelle (en %)

$(\text{ } / \text{ }) * 100 = \text{ } \%$

Attribuez le score pour l'Efficacité habituelle du sommeil:

- > 85%
- 75-84%
- 65-74%
- < 65%

Efficacité habituelle du sommeil

Pour chacune des questions suivantes, indiquez la meilleure réponse. Répondez à toutes les questions.

- 0 Pas au cours du dernier mois
 1 Moins d'une fois par semaine
 2 Une ou deux fois par semaine
 3 Trois ou quatre fois par semaine

5 Au cours du mois dernier, avec quelle fréquence avez-vous eu des troubles du sommeil car...

a Vous n'avez pas pu vous endormir en moins de 30 minutes	0	1	2	3
b Vous vous êtes réveillé au milieu de la nuit ou précocement le matin	0	1	2	3
c Vous avez dû vous lever pour aller aux toilettes	0	1	2	3
d Vous n'avez pas pu respirer correctement	0	1	2	3
e Vous avez toussé ou ronflé bruyamment	0	1	2	3
f Vous avez eu trop froid	0	1	2	3
g Vous avez eu trop chaud	0	1	2	3
h Vous avez eu de mauvais rêves	0	1	2	3
i Vous avez eu des douleurs	0	1	2	3
j Pour d'autre(s) raison(s), donnez une description :	0	1	2	3

Indiquez la fréquence des troubles du sommeil pour ces raisons 0 1 2 3

⚠️ RÉSERVÉ AU MÉDECIN

Additionnez les scores des **questions 2 (page n°2) et 5a**, et attribuez le score :

- | | |
|-----|---|
| 0 | 0 |
| 1-2 | 1 |
| 3-4 | 2 |
| 5-6 | 3 |

Latence du sommeil

Additionnez les scores des **questions 5b à 5j**, et attribuez le score :

- | | |
|-------|---|
| 0 | 0 |
| 1-9 | 1 |
| 10-18 | 2 |
| 19-27 | 3 |

Troubles du sommeil

6 Au cours du mois dernier, comment évalueriez-vous globalement la qualité de votre sommeil?

- Très bonne 0

- Assez bonne 1

- Assez mauvaise 2

- Très mauvaise 3

7 Au cours du mois dernier, combien de fois avez-vous pris des médicaments (prescrits par votre médecin ou achetés sans ordonnance) pour faciliter votre sommeil?

- Pas au cour du dernier mois 0

- Moins d'une fois par semaine 1

- Une ou deux fois par semaine 2

- Trois ou quatre fois par semaine 3

8 Au cours du mois dernier, combien de fois avez-vous eu des difficultés à demeurer éveillé(e) pendant que vous conduisiez, preniez vos repas, étiez occupé(e) dans une activité sociale?

- Pas au cour du dernier mois 0

- Moins d'une fois par semaine 1

- Une ou deux fois par semaine 2

- Trois ou quatre fois par semaine 3

9 Au cours du mois dernier, à quel degré cela a-t-il représenté un problème pour vous d'avoir assez d'enthousiasme pour faire ce que vous aviez à faire ?

- Pas du tout un problème 0

- Seulement un tout petit problème 1

- Un certain problème 2

- Un très gros problème 3

⚠️ RÉSERVÉ AU MÉDECIN

Qualité subjective du sommeil

Utilisation d'un médicament du sommeil

Additionnez les scores des **questions 8 et 9**, et attribuez le score :

- 0 0

- 1-2 1

- 3-4 2

- 5-6 3

Daytime dysfunction score

10 Avez-vous un conjoint ou un camarade de chambre ?

Ni l'un, ni l'autre.

Oui, dans le même lit.

Oui, mais dans une chambre différente.

Oui, dans la même chambre mais pas dans le même lit.

Si vous avez un camarade de chambre ou un conjoint, demandez-lui combien de fois le mois dernier vous avez présenté :

0 Pas au cours du dernier mois

1 Moins d'une fois par semaine

2 Une ou deux fois par semaine

3 Trois ou quatre fois par semaine

	0	1	2	3
a Un ronflement fort	0	1	2	3
b De longues pauses respiratoires pendant votre sommeil	0	1	2	3
c Des saccades ou des secousses des jambes pendant que vous dormiez	0	1	2	3
d Des épisodes de désorientation ou de confusion pendant le sommeil	0	1	2	3
e D'autres motifs d'agitation pendant le sommeil :	0	1	2	3

Calcul du score global au PSQI

Le PSQI comprend **19 questions d'auto-évaluation** et 5 questions posées au conjoint ou compagnon de chambre (s'il en est un). Seules les questions d'auto-évaluation sont incluses dans le score.

Les 19 questions d'auto-évaluation se combinent pour donner **7 «composantes»** du score global, chaque composante recevant un score de **0 à 3**.

Dans tous les cas, un score de 0 indique qu'il n'y a aucune difficulté tandis qu'un score de 3 indique l'existence de difficultés sévères. Les 7 composantes du score s'additionnent pour donner un score global allant de **0 à 21 points**, 0 voulant dire qu'il n'y a aucune difficulté, et 21 indiquant au contraire des difficultés majeures.

Additionnez les scores des 7 composantes des encarts bleus tout au long du questionnaire:

Score global au PSQI :