



# Index de Qualité du Sommeil de Pittsburgh (PSQI)

**Test effectué le :** ...../...../..... (Jour/mois/année)

*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 ?**

➤ Nombre de 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 : .....

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

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

	Pas au cours du dernier mois	Moins d'une fois par semaine	Une ou deux fois par semaine	Trois ou quatre fois par semaine
<b>a) vous n'avez pas pu vous endormir en moins de 30 mn</b>				
<b>b) vous vous êtes réveillé au milieu de la nuit ou précocement le matin</b>				
<b>c) vous avez dû vous lever pour aller aux toilettes</b>				
<b>d) vous n'avez pas pu respirer correctement</b>				
<b>e) vous avez toussé ou</b>				

<b>ronflé bruyamment</b>				
<b>f) vous avez eu trop froid</b>				
<b>g) vous avez eu trop chaud</b>				
<b>h) vous avez eu de mauvais rêves</b>				
<b>i) vous avez eu des douleurs</b>				
<b>j) pour d'autre(s) raison(s). Donnez une description :</b>				
<b>Indiquez la fréquence des troubles du sommeil pour ces raisons</b>	Pas au cours du dernier mois	Moins d'une fois par semaine	Une ou deux fois par semaine	Trois ou quatre fois par semaine

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

- Très bonne     Assez bonne     Assez mauvaise     Très mauvaise

**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 cours du dernier mois     Moins d'une fois par semaine     Une ou deux fois par semaine     Trois ou quatre fois par semaine

**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 cours du dernier mois     Moins d'une fois par semaine     Une ou deux fois par semaine     Trois ou quatre fois par semaine

**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     Seulement un tout petit problème     Un certain problème     Un très gros problème

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

- Ni l'un, ni l'autre.  
 Oui, mais dans une chambre différente.  
 Oui, dans la même chambre mais pas dans le même lit.  
 Oui, dans le même lit.

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

	Pas au cours	Moins d'une	Une ou deux	Trois ou quatre
--	--------------	-------------	-------------	-----------------

CENTRE DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE HÔTEL-DIEU, PARIS

	du dernier mois	fois par semaine	fois par semaine	fois par semaine
<b>a) un ronflement fort</b>				
<b>b) de longues pauses respiratoires pendant votre sommeil</b>				
<b>c) des saccades ou des secousses des jambes pendant que vous dormiez</b>				
<b>d) des épisodes de désorientation ou de confusion pendant le sommeil</b>				
<b>e) d'autres motifs d'agitation pendant le sommeil</b>				

Score global au PSQI :

## 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**.

### **Composante 1 : Qualité subjective du sommeil**

- Examinez la **question 6**, et attribuez un score :
- Très bonne = **0**    Assez bonne = **1**    Assez mauvaise = **2**    Très mauvaise = **3**
- Score de la composante 1 = .....**

### **Composante 2 : Latence du sommeil**

- Examinez la **question 2**, et attribuez un score :
- ≤15 mn = **0**    16-30 mn = **1**    31-60 mn = **2**    >60 mn = **3**
- Score de la question 2 = .....**
- Examinez la **question 5a**, et attribuez un score :
- Pas au cours 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**
- Score de la question 5a = .....**
- Additionnez les scores des questions 2 et 5a, et attribuez le score de la composante 2 :
- Somme de 0 = **0**    Somme de 1-2 = **1**    Somme de 3-4 = **2**    Somme de 5-6 = **3**
- Score de la composante 2 = .....**

### **Composante 3 : Durée du sommeil**

- Examinez la **question 4**, et attribuez un score :
- >7 h = **0**    6-7 h = **1**    5-6 h = **2**    <5 h = **3**
- Score de la composante 3 = .....**

**Composante 4 : Efficacité habituelle du sommeil**

- Indiquez le nombre d'heures de sommeil (**question 4**) : .....
- Calculez le nombre d'heures passées au lit :  
Heure du lever (**question 3**) : .....  
Heure du coucher (**question 1**) : .....  
Nombre d'heures passées au lit : .....
- Calculez l'efficacité du sommeil : (Nb heures sommeil/Nb heures au lit)×100 = Efficacité habituelle (en %) ⇒ (...../.....)×100 = ..... %
- Attribuez le score de la composante 4 :  
>85% = 0      75-84% = 1      65-74% = 2      <65% = 3  
**Score de la composante 4 = .....**

**Composante 5 : Troubles du sommeil**

- Examinez les **questions 5b à 5j**, et attribuez des scores à chaque question :  
Pas au cours      Moins d'une fois      Une ou deux fois      Trois ou quatre fois  
fois  
du dernier mois = 0      par semaine = 1      par semaine = 2      par  
semaine = 3  
**Score de la question 5b = .....    5c = .....    5d = .....    5e = .....    5f = .....  
5g = .....    5h = .....    5i = .....    5j = .....**
- Additionnez les scores des questions 5b à 5j, et attribuez le score de la composante 5 :  
Somme de 0 = 0    Somme de 1-9 = 1    Somme de 10-18 = 2    Somme  
de 19-27 = 3  
**Score de la composante 5 = .....**

**Composante 6 : Utilisation d'un médicament du sommeil**

- Examinez la **question 7**, et attribuez un score :  
Pas au cours      Moins d'une fois      Une ou deux fois      Trois ou quatre fois  
du dernier mois = 0      par semaine = 1      par semaine = 2      par  
semaine = 3  
**Score de la composante 6 = .....**

**Composante 7 : Mauvaise forme durant la journée**

- Examinez la **question 8**, et attribuez un score :  
Pas au cours      Moins d'une fois      Une ou deux fois      Trois ou quatre fois

du dernier mois = **0**                      par semaine = **1**                      par semaine = **2**    par  
semaine = **3**

**Score de la question 8 = .....**

➤ Examinez la **question 9**, et attribuez un score :

Pas du tout                      Seulement un                      Un certain                      Un très gros  
un problème = **0**    tout petit problème = **1**    problème = **2**                      problème = **3**

**Score de la question 9 = .....**

➤ Additionnez les scores des questions 8 et 9, et attribuez le score de la composante 7 :

Somme de 0 = **0**                      Somme de 1-2 = **1**    Somme de 3-4 = **2**                      Somme de 5-6 = **3**

**Score de la composante 7 = .....**

**Score global au PSQI**

➤ Additionnez les scores des 7 composantes : .....