Enquête sur ton sommeil

1. En moyenne, combien d’heure dors-tu par nuit ?

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. Avant d’aller dormir, que fais-tu comme activité ? (entoure)

* Lecture
* Téléphone (réseaux sociaux, sms,…)
* Musique
* Télévision
* Sport
* Autre : ……………………………………………………………………………………

1. Fais-tu souvent des cauchemars ?

OUI-NON (entoure)

Si oui, explique en un qui t’a marqué

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

1. Pendant la journée, as-tu souvent des coups de fatigue ?

OUI-NON (entoure)

1. Le matin, as-tu des difficultés pour te réveiller ?

OUI-NON

1. Le soir, as-tu des difficultés pour t’endormir ?

OUI-NON

1. Pendant les périodes de week-ends ou de vacances, fais-tu des siestes ?

OUI-NON (entoure)