



VOUS ET VOTRE SOMMEIL

QUESTIONNAIRE DE DÉPISTAGE DES TROUBLES DU SOMMEIL



CENTRE DE MÉDECINE DU SOMMEIL

Centre Hospitalier de Béziers
2 rue Valentin Haüy 34500 Béziers
04 67 35 70 35 - contact@ch-beziers.fr

édition Mars 2025



Le sommeil : un rôle déterminant pour la santé

Le sommeil est un état physiologique particulier dont on n'a pas encore décrypté tous les mystères. Il constitue une pause obligatoire quotidienne, qui ne doit pas être négligée. Il représente un tiers de notre vie !

Notre rythme actuel le malmène : horaires de travail décalés, loisirs, couchers de plus en plus tardifs. Ces conditions de vie, dites modernes, ont entraîné une diminution de ce repos, de plus d'une heure de sommeil par nuit, d'après la dernière enquête de l'institut national du sommeil et de la vigilance de 2020. Or, on sait que cette dette de sommeil peut avoir des conséquences graves sur la santé : prise de poids, diabète, augmentation de la douleur, dépression, aggravation des troubles respiratoires et cardio-vasculaires.

Mais ce sommeil peut également être pathologique, aggraver une pathologie déjà présente et entraîner une somnolence diurne pouvant augmenter le risque d'accident de la route ou du travail.

Ce questionnaire a été réalisé pour détecter les pathologies du sommeil les plus fréquentes.

Pathologies du sommeil les plus fréquentes



L'insomnie

C'est le trouble du sommeil le plus fréquent. Il touche 20% de la population adulte, soit 1 français sur 5.

9% des insomniaques prennent des somnifères pour dormir, mais peu consultent spécifiquement pour ce trouble. Les somnifères ne sont pas la solution, d'autres moyens existent, plus efficaces sur le long terme.

Le syndrome de jambes sans repos ou impatience du soir

Il touche 10% de la population. Il est méconnu et est attribué à tort à des problèmes circulatoires. Il est caractérisé par des sensations d'impatience ou d'agacement des jambes (plus rare des bras).

Il entraîne une insomnie d'endormissement parfois associée à des mouvements nocturnes, responsables d'une fragmentation du sommeil pouvant engendrer une somnolence. Il existe des traitements médicamenteux efficaces.

Le syndrome d'apnée du sommeil

Il touche 5 à 15% de la population. Il est caractérisé par des ronflements et des arrêts respiratoires liés à une obstruction du pharynx pendant le sommeil. La répétition des apnées et des hypopnées plusieurs dizaines, voire plusieurs centaines de fois par nuit, entraîne une désorganisation du sommeil (micro-réveils réflexes permettant de reprendre la respiration), des chutes du niveau d'oxygène et des complications cardio-vasculaires comme l'hypertension artérielle, l'angine de poitrine, l'infarctus du myocarde, les troubles du rythme cardiaque, les accidents vasculaires cérébraux.

Son diagnostic nécessite la réalisation d'enregistrement respiratoire pendant le sommeil. Il existe des traitements spécifiques très efficaces.

Il existe de nombreuses autres pathologies du sommeil, plus rares, qui concernent les enfants et les adultes, comme la narcolepsie ou l'hypersomnie idiopathique.

1- Manifestations nocturnes

Situations	OUI
Ronflez-vous et/ou avez-vous une respiration bruyante en dormant ?	☐
Votre entourage a-t-il noté des arrêts respiratoires au cours du sommeil ?	☐
Avez-vous une sécheresse buccale la nuit ?	☐
Avez-vous des éveils avec sensation d'étouffement au cours du sommeil ?	☐
Vous levez-vous plus d'une fois par nuit pour uriner ?	☐
Avez-vous des maux de tête au réveil ?	☐
Au réveil, êtes-vous fatigué ?	☐
Avez-vous des insomnies ?	☐
<i>Plutôt à l'endormissement ?</i>	☐
<i>Plutôt en cours de nuit ?</i>	☐
<i>Plutôt en fin de nuit ?</i>	☐
Au coucher ou en éveil, avez-vous des sensations d'impatience ou d'agacement dans les jambes (ou dans les bras) qui vous gênent pour dormir ?	☐
<i>Sont-elles calmées par les mouvements, la marche, au moins partiellement ?</i>	☐
Votre partenaire se plaint-il (elle) de recevoir des "coups de pieds" en cours de nuit ou vous a-t-il (elle) signalé des mouvements rythmés des jambes ?	☐
Avez-vous l'impression de rêver quand vous vous endormez ?	☐
Avez-vous parfois l'impression d'être paralysé lorsque vous vous réveillez ou lorsque vous vous endormez ?	☐
Avez-vous la notion de mimer vos rêves ?	☐
Avez-vous des symptômes de reflux gastro-oesophagien la nuit (brûlures gastriques, remontées acides...) ?	☐
Avez-vous des quintes de toux la nuit ?	☐
Avez-vous des douleurs qui vous réveillent ou qui vous empêchent de dormir ?	☐

2- Conséquences diurnes des troubles du sommeil

Situations	OUI
Êtes-vous somnolent pendant la journée ? <i>Pour l'apprécier, faites le test d'Epworth en page 6</i>	☐
Êtes-vous somnolent en conduisant un véhicule ?	☐
Voiture	☐
Autre (lequel) :	☐
Êtes-vous amené-e à conduire pour des raisons professionnelles ?	☐
Êtes-vous fatigué-e pendant la journée ?	☐
Avez-vous des troubles de l'humeur ?	☐
Irritabilité ?	☐
Anxiété ?	☐
Dépression ?	☐
Avez-vous des troubles de concentration ou de mémoire ?	☐
Avez-vous des troubles sexuels (<i>baisse de la libido, impuissance...</i>) ?	☐
Êtes-vous essoufflé à l'effort ?	☐
Vous arrive-t-il d'avoir une chute brutale de la tête, d'un membre ou de tout le corps, conduisant à des maladroites ou à des chutes ?	☐
Si oui, est-ce provoqué par une émotion ?	☐

Si vous avez répondu OUI à plusieurs situations des questionnaires 1 et 2, vous souffrez probablement de troubles du sommeil.



Échelle de somnolence d'EPWORTH

Pour répondre, utilisez l'échelle suivante en entourant le chiffre le plus approprié pour vous pour chaque situation proposée.

0 = aucune chance de somnoler ou de s'endormir

1 = faible chance de s'endormir

2 = chance moyenne de s'endormir

3 = forte chance de s'endormir

Situations	Chances de s'endormir			
Assis en train de lire	0	1	2	3
En train de regarder la télévision	0	1	2	3
Assis·e, inactif·ve dans un lieu public (cinéma, théâtre, réunion)	0	1	2	3
Comme passager·e d'une voiture (ou transport en commun) roulant sans arrêt pendant une heure	0	1	2	3
Allongé·e, l'après-midi, lorsque les circonstances le permettent.	0	1	2	3
Assis·e en parlant à quelqu'un	0	1	2	3
Assis·e au calme, après un déjeuner sans alcool	0	1	2	3
Dans une voiture immobilisée depuis quelques minutes	0	1	2	3

Un score égal ou supérieur à 11 est en faveur d'une somnolence excessive.

3- Êtes-vous concerné par l'un de ces problèmes de santé ?

Problèmes de santé	OUI
Hypertension artérielle	☐
Maladie coronarienne (<i>infarctus, angine de poitrine</i>)	☐
Trouble du rythme cardiaque	☐
Insuffisance cardiaque	☐
Accident vasculaire cérébral	☐
Dépression	☐
Surpoids - Obésité	☐
Diabète	☐
Hypothyroïdie	☐
Tabac	☐
Actif·ve	☐
Sevré·e	☐

Si vous avez répondu OUI à au moins l'une des situations du questionnaire 3, vous souffrez de problèmes de santé pouvant être liés à certains troubles du sommeil.

Taille :

Poids :

Ce questionnaire complété est à montrer à votre médecin pour envisager, si nécessaire, une consultation spécialisée.

CONTACTS UTILES CENTRE DE MÉDECINE DU SOMMEIL

Tél. : 04 67 35 76 24

hospitalisation.pneumo@ch-beziers.fr



suivez-nous sur :

