

Questionnaire

Avez-vous du mal à vous réveiller le matin,
à rester réveillé dans la journée ?

Est-ce que votre entourage vous a signalé
un ronflement survenant chaque nuit ou presque
et/ou des arrêts de la respiration répétés au cours de la nuit ?

Est-ce que vos difficultés à vous réveiller
le matin ou à rester réveillé dans la journée
vous posent des problèmes à votre travail ou dans vos études ?

Vous arrive (ou arrivait) t'il de vous endormir
en cours, aviez vous du mal à vous concentrer ?

Avez vous tendance à somnoler au volant ?

Vous arrive-t'il de sentir une faiblesse musculaire
ou même une perte complète de force
lorsque vous riez ou que vous vous mettez en colère ?

Vous arrive-t'il d'agir ? vos cauchemars ?

Avez vous des impatiences (sensations désagréables
ou fourmillements dans les mollets quand vous restez
immobile longtemps, en particulier au moment de vous endormir)
qui vous force à remuer et qui disparaissent quand vous marchez ?

Vous a-t'on signalé que vous aviez des secousses répétées
des membres toutes les trente secondes environ et ce pendant
plusieurs minutes au cours de la nuit (pas seulement à l'endormissement) ?

Est-ce que vous vous sentez si fatigué que vous n'avez plus
l'énergie suffisante pour vous distraire, sortir, voir des amis ?

Est-ce que votre entourage se plaint de votre manque d'intérêt
ou d'énergie ?

Si vous vous reconnaissez dans l'une ou l'autre de ces propositions,
vous devriez en parler à votre médecin.