

Êtes-vous du matin ou du soir ?

Questionnaire Horne et Ostberg

1. En ne considérant que l'heure de votre « meilleure forme », à quel moment vous lèveriez-vous si vous étiez absolument libre d'organiser votre journée ?

• 5h-6h 5 | • 7h-8h 4 | • 9h 3 | • 10h 2 | • 11h-12h 1

2. De la même manière, à quelle heure iriez-vous vous coucher si vous étiez libre d'organiser votre soirée ?

• 20h-21h 5 | • 22h-23h 4 | • 24h 3 | • 1h 2 | • 2h-3h 1

3. Si vous deviez vous lever à une heure déterminée du matin, dans quelle mesure seriez-vous obligé d'utiliser votre réveil ?

• Absolument 1 | • Quasi nécessaire 2
• Par prudence 3 | • Pas du tout 4

4. À condition que vous soyez dans de bonnes conditions d'environnement, vous levez-vous facilement le matin ?

• Très facilement 1 | • Pas très facilement 2
• Facilement 3 | • Pas facilement du tout 4

5. Vous sentez-vous réveillé la première demi-heure qui suit votre réveil ?

• Pas éveillé du tout 1 | • Assez éveillé 2
• Éveillé 3 | • Très éveillé 4

6. Avez-vous de l'appétit au cours de la demi-heure qui suit votre réveil ?

• Pas du tout 1 | • Pas beaucoup 2
• Un bon appétit 3 | • Beaucoup d'appétit 4

7. Vous sentez-vous fatigué dans la demi-heure qui suit votre réveil ?

- | | | | | |
|----------------|---|--|---------------|---|
| • Très fatigué | 1 | | • Fatigué | 2 |
| | • | | | • |
| • Reposé | 3 | | • Très reposé | 4 |
| | • | | | • |

8. Quand vous n'avez absolument aucune obligation le lendemain, allez-vous vous coucher plus tard que d'habitude ?

- | | | | | |
|--------------------------------|---|--|-------------------------------|---|
| • Rarement ou jamais plus tard | 1 | | • Moins d'une heure plus tard | 2 |
| | • | | | • |
| • 1 à 2 heures plus tard | 3 | | • Plus de 2 heures plus tard | 4 |
| | • | | | • |

9. Vous êtes décidé à faire du sport. Un ami vous propose de vous entraîner une heure deux fois par semaine entre 7 et 8 heures du matin. Connaissant l'heure de votre meilleure forme, quel sera votre état ?

- | | | | | |
|-------------------------------|---|--|-----------------------------|---|
| • Ce sera très difficile | 1 | | • Ce sera difficile | 2 |
| | • | | | • |
| • Vous serez en forme moyenne | 3 | | • Vous serez en bonne forme | 4 |
| | • | | | • |

10. Le soir, à quelle heure vous sentez-vous fatigué du fait du manque de sommeil ?

- | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------|---|--|-----------|---|--|-------|---|--|------|---|--|---------|---|
| • 20h-21h | 5 | | • 22h-23h | 4 | | • 24h | 3 | | • 1h | 2 | | • 2h-3h | 1 |
| | • | | | • | | | • | | | • | | | • |

11. Vous souhaitez être dans la meilleure forme possible pour passer un examen que vous savez fatigant intellectuellement et qui doit durer 2 heures. Si l'heure de cet examen dépendait uniquement de vous, à quelle heure de la journée le placeriez-vous pour être au mieux de votre forme ?

- | | | | | |
|-----------|---|--|-----------|---|
| • 8h-10h | 6 | | • 11h-13h | 4 |
| | • | | | • |
| • 15h-17h | 2 | | • 19h-21h | 0 |
| | • | | | • |

12. Quand vous vous couchez à 23h00, dans quelle mesure vous sentez-vous fatigué ?

- | | | | | |
|-----------------------|---|--|---------------------|---|
| • Pas fatigué du tout | 1 | | • Nettement fatigué | 2 |
| | • | | | • |
| • Peu fatigué | 3 | | • Très fatigué | 4 |
| | • | | | • |

13. Pour certaines raisons, vous vous êtes couché plusieurs fois plus tard que d'habitude mais vous n'avez aucune obligation le jour suivant. Parmi les éventualités suivantes, laquelle vous semble la plus probable ?

- Vous vous réveillerez à l'heure habituelle 1
•
- Vous vous réveillerez à l'heure habituelle et vous vous rendormirez ensuite 2
•
- Vous vous réveillerez à l'heure habituelle et somnolerez ensuite 3
•
- Vous vous réveillerez à l'heure habituelle et vous ne vous rendormirez pas 4
•

14. Une nuit, vous devez être éveillé entre 4 et 6h du matin pour une garde. Vous n'avez aucune obligation le jour suivant. Parmi les possibilités suivantes, laquelle choisirez-vous ?

- Vous irez vous coucher seulement après la fin de la garde 1
•
- Vous ferez une sieste avant la garde et irez vous coucher après 2
•
- Vous vous coucherez carrément avant et vous offrirez une sieste après 3
•
- Vous dormirez avant et vous ne vous recoucherez pas après 4
•

15. Vous devez effectuer 2 heures d'exercice physique au moment de la journée qui vous convient le mieux. En ne prenant en considération que l'heure où vous êtes en meilleure forme, quel moment choisirez-vous ?

- | | | | | |
|-----------|---|--|-----------|---|
| • 19h-21h | 1 | | • 15h-17h | 2 |
| | • | | | • |
| • 11h-13h | 3 | | • 8h-10h | 4 |
| | • | | | • |

16. Vous avez décidé de pratiquer un sport assez exigeant sur le plan physique. Un ami vous propose d'y consacrer une heure deux fois par semaine entre 22h et 23h. Connaissant l'heure de votre meilleure forme, quel sera votre état ?

- | | | | | |
|-----------------------------|---|--|-------------------------------|---|
| • Vous serez en bonne forme | 1 | | • Vous serez en forme moyenne | 2 |
| | • | | | • |
| • Ce sera difficile | 3 | | • Ce sera très difficile | 4 |
| | • | | | • |

