



Questionnaire du Sommeil

Dr Abdel Latif EL HALLAK – www.elhallak.fr

////////////////////////////////////

- **Le** / /2021 - **Date de naissance :** / /
- **Nom :** - **Prénom :**
- **Poids :** Kg - **Taille :** cm - **IMC :** kg/m² - **Sexe :** F H
- **Téléphone :** - **Email :**
- **Le nom de mon médecin traitant :** Dr
- Je ronfle non oui ! Je ne m'entends pas ronfler !
- Je fume non J'ai arrêté ! oui : cigarettes/j
- J'aime le café non oui : Un le matin Plusieurs/j !
- Je fais une sieste jamais ! oui : < 15 minutes > 1 heure !
- Je consulte, ou je suis hospitalisé, pour un trouble du sommeil, à la demande de :
 - Moi même
 - Mon conjoint
 - Mon entourage
 - Mon médecin traitant
 - Un autre spécialiste : Dr
- Ma demande concerne :
 - Les apnées du sommeil
 - L'insomnie
 - Les deux
 - Autre demande :
- Il s'agit de :
 - Ma première visite pour le sommeil
 - Je suis déjà appareillé pour les apnées, avec la Société :
 - Pour un 2^{ème} avis
- Je prends comme médicaments :

- Mes symptômes : (Merci de compléter et rayer la mention inutile)
- Ronflement
 - Fatigue dans la journée
 - Somnolence excessive
 - Je ne dors pas assez
 - Je dors beaucoup
 - Pauses respiratoires la nuit
 - Je me lève plusieurs fois la nuit pour uriner
 - Troubles de la mémoire ou de la concentration
 - Sommeil non réparateur
 - Difficultés d'endormissement
 - Réveils nocturnes
 - Réveils très tôt le matin
 - Trouble de l'humeur, dépression...
 - Autres :
- J'ai des problèmes de santé : non oui : (Merci de compléter et rayer la mention inutile)
- Cœur :
 - Poumons :
 - Hypertension artérielle
 - Cholestérol
 - Diabète
 - AVC
 - Thyroïde
 - Covid 19
 - Autres :
- J'ai été opéré : non oui : (Merci de compléter et rayer la mention inutile)
- Cloison nasale
 - Amygdales
 - Végétations
 - Autres :
- J'ai des allergies : non oui : (Merci de compléter et rayer la mention inutile)
- Pollen
 - Pénicilline
 - Autres :
- Dans ma famille, il y a des troubles du sommeil : non oui, quelqu'un qui :
- Est appareillé pour les apnées du sommeil
 - Somnambule
 - Grince des dents
 - Souffre des impatiences des jambes
 - Autres :
- Remarques éventuelles :

ÉCHELLE DE SOMNOLENCE D'EPWORTH

Afin de pouvoir mesurer chez vous une éventuelle somnolence dans la journée, voici quelques situations relativement usuelles, où nous vous demandons d'évaluer le risque de vous assoupir.

Aussi, si vous n'avez pas été récemment dans l'une de ces situations, essayez d'imaginer comment cette situation pourrait vous affecter.

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

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

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

TOTAL :

Un score < 10 est normal.

Un score entre 10 - 15 est en faveur d'une somnolence anormale.

Un score > à 15 est en faveur d'une somnolence sévère.

Ce questionnaire aide à mesurer votre niveau général de somnolence, il n'établit pas un diagnostic.

Vous allez bénéficier d'une polysomnographie PSG :

La PSG consiste à enregistrer, au cours de votre sommeil, plusieurs signaux et variables physiologiques : Vos cycles du sommeil, rythme respiratoire, rythme cardiaque, électro-encéphalogramme, électro-myogramme et électro-oculogramme, afin de déterminer vos troubles du sommeil.



Diagnostic des troubles respiratoires du sommeil

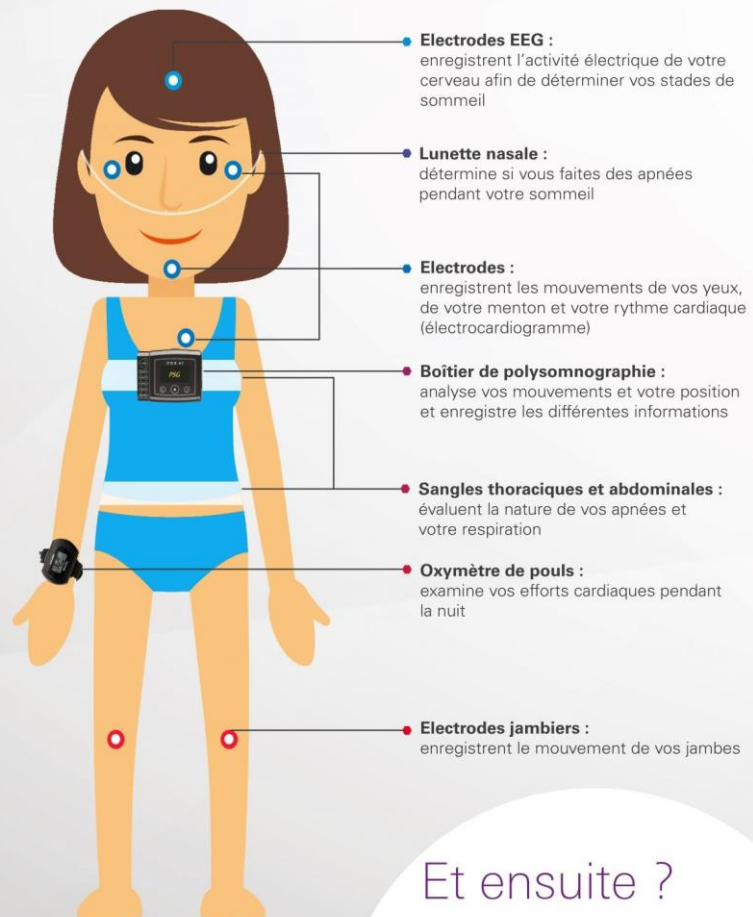
La **polysomnographie** est un examen complet du sommeil, permettant d'enregistrer les différents stades du sommeil.

Elle nécessite de passer une nuit entière dans un laboratoire de sommeil ou en service hospitalier spécialisé mais peut être aussi réalisée au domicile.

Elle détermine les cycles du sommeil et ses différentes phases.

Elle collecte des informations sur les anomalies cardiaques, respiratoires et neurologiques.

Elle est indiquée pour le diagnostic de l'apnée du sommeil, le syndrome des jambes sans repos, la narcolepsie, une fatigue anormale, etc...



Et ensuite ?

Votre médecin analysera vos données et pourra alors confirmer le diagnostic d'apnée du sommeil. Il vous conseillera dans le choix de votre traitement.

Dispositif médical, consultez votre médecin pour plus d'information.
© 2017 ResMed Ltd. 10110244/1 2017-07