



# Questionnaires de la somnolence chez l'enfant

Dr Lise LANVIN  
Service de Neurophysiologie Clinique  
CHRU LILLE

1/12/2022

# INTRODUCTION

## SOMNOLENCE DE L'ENFANT

**Symptôme majeur de l'insuffisance de sommeil/hypersomnie/narcolepsie/retard de phase /SAOS**

**Diagnostic important car conséquences importantes sur le développement/apprentissages**

**Prévalence :**

10-20% des enfants pré-pubertaires

16-47% des adolescents

## SOMNOLENCE DE L'ENFANT

### **2 grandes questions :**

- Y a-t-il une somnolence ?
- Quelle est la cause de cette somnolence ?

# INTRODUCTION

https://www.sfrms-sommeil.org/sommeil-pediatrique/

## Les questionnaires

Échelle pédiatrique de la somnolence nocturne (PDSS)

[Questionnaire](#)

[Source](#)

Échelle française d'évaluation de la somnolence diurne de l'adolescent (FSSA-8)

[Échelle](#)

[Source](#)

Échelle de dépistage des troubles du sommeil de l'enfant de 6 mois à 4 ans

[Questionnaire](#)

[Source](#)

Échelle de dépistage des troubles du sommeil de l'enfant de 4 à 16 ans

[Questionnaire](#)

[Source](#)

L'échelle de gravité de la narcolepsie pédiatrique

[Questionnaire](#)

[Source](#)

Dépistage des enfants à hauts risques de troubles respiratoires avec un retentissement clinique

[Questionnaire](#)

5

Y A-T-IL UNE SOMNOLENCE ?

# Y A-T-IL UNE SOMNOLENCE ?

## **Echelles spécifiques de la somnolence :**

- PDSS (pediatric daytime sleepiness scale)
- ESS CHAD (epworth sleepiness scale for children and adolescents)
- FSSA-8 items (french sleepiness scale for adolescents)

## **Echelles générales incluant une évaluation de la somnolence :**

- SDSC (sleep disturbance scale for children)
- PSQ (pediatric sleep questionnaire)

## **Questionnaire en ligne incluant une évaluation de la somnolence :**

- Questionnaire sommeil de l'adolescent (Réseau morphée)

## **Echelle spécifique de la somnolence dans le cadre de la narcolepsie : NSS-P**

# Echelles spécifiques

# PDSS

> [Sleep](#). 2003 Jun 15;26(4):455-8.

## The pediatric daytime sleepiness scale (PDSS): sleep habits and school outcomes in middle-school children

Christopher Drake <sup>1</sup>, Chelsea Nickel, Eleni Burduvali, Thomas Roth, Catherine Jefferson, Badia Pietro

**11-15 ans**

# Y A-T-IL UNE SOMNOLENCE ?

## PDSS

### ECHELLE PEDIATRIQUE DE SOMNOLENCE DIURNE (PDSS)

Merci de répondre en toute honnêteté aux questions suivantes. Coche une seule réponse pour chaque question.

Question	Toujours	Fréquemment	De temps en temps	Rarement	Jamais
1. Combien de fois t'endors-tu ou as-tu sommeil pendant les cours ?	<input type="checkbox"/>				
2. Combien de fois as-tu sommeil ou envie de dormir en faisant tes devoirs ?	<input type="checkbox"/>				
3. D'habitude, es-tu bien éveillé(e) la plupart de la journée ?	<input type="checkbox"/>				
4. Combien de fois te sens-tu fatigué(e) ou grincheux(se) en cours de journée ?	<input type="checkbox"/>				
5. A quelle fréquence as-tu des difficultés à te lever le matin ?	<input type="checkbox"/>				
6. Combien de fois te rendors-tu après avoir été réveillé(e) le matin ?	<input type="checkbox"/>				
7. A quelle fréquence as-tu besoin de quelqu'un pour te réveiller le matin ?	<input type="checkbox"/>				
8. Combien de fois penses-tu avoir besoin de plus de sommeil ?	<input type="checkbox"/>				

Le score obtenu est compris entre 0 (pas de somnolence) et 32 (somnolence permanente). Il correspond à la somme des scores obtenus à chaque question, indiqués dans les parenthèses.

**Un score > 16 témoigne d'une somnolence anormale**

Echelle d'Epworth

ESS

# Echelle d'Epworth ESS

> [Sleep](#). 1991 Dec;14(6):540-5. doi: 10.1093/sleep/14.6.540.

## **A new method for measuring daytime sleepiness: the Epworth sleepiness scale**

[M W Johns](#) <sup>1</sup>

Affiliations + expand

PMID: 1798888 DOI: [10.1093/sleep/14.6.540](#)

[Comparative Study](#) > [Can Respir J](#). 2010 Mar-Apr;17(2):e27-34. doi: 10.1155/2010/438676.

## **The Epworth Sleepiness Scale: self-administration versus administration by the physician, and validation of a French version**

[Marta Kaminska](#) <sup>1</sup>, [Vincent Jobin](#), [Pierre Mayer](#), [Robert Amyot](#), [Mélanie Perraton-Brillon](#), [François Bellemare](#)

Affiliations + expand

PMID: 20422065 PMCID: [PMC2866221](#) DOI: [10.1155/2010/438676](#)

## Echelle d'Epworth ESS

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 :**

**>10**

## Echelle d'Epworth ESS

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 :**

**>10**

FSSA-8 items : french sleepiness scale for adolescents

# FSSA-8 items : french sleepiness scale for adolescents



European Psychiatry  
Volume 26, Supplement 1, 2011, Page 1559



P03-389 - An evaluation study of the Epworth sleepiness scale adapted for children and adolescents: a tool for case finding of pediatric excessive daytime sleepiness (EDS)

M. Lecendreux<sup>1</sup>, H. Gamble<sup>2</sup>, L. Sanchez-Garrido<sup>2</sup>, J.-P. Giordanela<sup>2</sup>, E. Konofal<sup>1</sup>

Population non clinique

# FSSA-8 items : french sleepiness scale for adolescents



European Psychiatry  
Volume 26, Supplement 1, 2011, Page 1559



P03-389 - An evaluation study of the Epworth sleepiness scale adapted for children and adolescents: a tool for case finding of pediatric excessive daytime sleepiness (EDS)

M. Lecendreux<sup>1</sup>, H. Gamble<sup>2</sup>, L. Sanchez-Garrido<sup>2</sup>, J.-P. Giordanella<sup>2</sup>, E. Konofal<sup>1</sup>

> [Encephale](#). 2022 Oct 14;S0013-7006(22)00173-7. doi: 10.1016/j.encep.2022.06.004.  
Online ahead of print.

## French Sleepiness Scale for Adolescents-8 items: A discriminant and diagnostic validation

M-P Gustin<sup>1</sup>, B Putois<sup>2</sup>, A Guyon<sup>3</sup>, M Lecendreux<sup>4</sup>, M-J Challamel<sup>5</sup>, S Plancoulaine<sup>6</sup>,  
S Bioulac-Rogier<sup>7</sup>, C Schroder<sup>8</sup>, S Royant-Parola<sup>9</sup>, S Huguelet<sup>2</sup>, P Franco<sup>10</sup>

Affiliations + expand

PMID: 36253180 DOI: 10.1016/j.encep.2022.06.004

**12-18 ans**

Groupe clinique et non clinique

## Echelle d'Epworth ESS

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 :

>10

## FSSA-8 items

### Échelle française d'évaluation de la somnolence diurne de l'adolescent

Dans les 8 circonstances suivantes, avez-vous un risque de vous endormir dans la journée ?

- Si ce risque est inexistant cochez 0
- Si ce risque est minime cochez 1
- Si ce risque est modéré cochez 2
- Si ce risque est important cochez 3

	0	1	2	3
Assis en lisant un livre ou le journal				
En regardant la télévision				
Assis, inactif, dans un lieu public (cinéma, théâtre, salle d'attente)				
Dans la voiture pour un trajet d'une heure				
En étant allongé après le repas de midi (lorsque les conditions le permettent)				
En étant assis, en parlant à quelqu'un				
En étant assis après un repas sans boisson alcoolisée				
A l'école, en classe le matin ou l'après-midi				

TOTAL :

/ 24

Pathologique si >7

# ESS CHAD : Epworth sleepiness scale for children and adolescents (échelle australienne)

> [Sleep Med.](#) 2017 May;33:30-35. doi: 10.1016/j.sleep.2017.01.014. Epub 2017 Feb 12.

## Validation of the Epworth Sleepiness Scale for Children and Adolescents using Rasch analysis

Kitty C Janssen <sup>1</sup>, Sivanes Phillipson <sup>2</sup>, Justen O'Connor <sup>2</sup>, Murray W Johns <sup>3</sup>

Affiliations + expand

PMID: 28449902 DOI: 10.1016/j.sleep.2017.01.014

**12-18 ans**

> [Sleep Med.](#) 2022 Jan;89:78-84. doi: 10.1016/j.sleep.2021.11.003. Epub 2021 Nov 11.

## Validation of the Epworth Sleepiness Scale for Children and Adolescents (ESS-CHAD) questionnaire in pediatric patients with narcolepsy with cataplexy aged 7-16 years

Y Grace Wang <sup>1</sup>, Diane Menno <sup>2</sup>, Abby Chen <sup>3</sup>, Teresa L Steininger <sup>3</sup>, Susan Morris <sup>3</sup>, Jed Black <sup>4</sup>, Judi Profant <sup>3</sup>, Murray W Johns <sup>5</sup>

**7-16 ans**

# Y A-T-IL UNE SOMNOLENCE ?

## ESS CHAD

### Echelle EPWORTH pédiatrique (ESS-CHAD)

Nom : \_\_\_\_\_ Etiquette : \_\_\_\_\_  
Prénom : \_\_\_\_\_  
Age : \_\_\_\_\_  
Date : \_\_\_\_\_

**Mettre une croix** dans la case correspondante, pour chaque proposition donner **le risque de t'endormir dans la journée** pour chacune des situations suivantes (selon ce qui s'est passé au cours du dernier mois, ou en imaginant la situation si elle ne s'est pas produite).

	Pas de risque	Risque faible	Risque moyen	Risque important
Assis en train de lire				
Assis en train de regarder la télévision				
Assis en classe à l'école le matin ou l'après midi				
Assi, passager d'une voiture ou un bus roulant pendant une demi- heure				
Allongé l'après-midi pour la sieste				
Assis en train de parler à quelqu'un				
Assis calmement après le repas du midi				
Assis au cours d'un repas				

Score :          /24

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 :** >10

FSSA-8 items / ESS CHAD ?

# Echelles générales

## SDSC

➤ [Sleep Med.](#) 2017 Apr;32:56-65. doi: 10.1016/j.sleep.2016.12.008. Epub 2016 Dec 21.

### **The French Sleep Disturbance Scale for Children**

Benjamin Putois <sup>1</sup>, Wendy Leslie <sup>2</sup>, Marie Paule Gustin <sup>3</sup>, Marie-Josèphe Challamel <sup>4</sup>, Aude Raoux <sup>4</sup>, Anne Guignard-Perret <sup>4</sup>, Diane Weick <sup>4</sup>, Jean-Baptiste Sauzeau <sup>4</sup>, Vania Herbillon <sup>4</sup>, Filio Zourou <sup>5</sup>, Karen Spruyt <sup>6</sup>, Patricia Franco <sup>7</sup>

Affiliations + expand

PMID: 28366343 DOI: [10.1016/j.sleep.2016.12.008](#)

➤ [Sleep Med.](#) 2020 Mar;67:56-65. doi: 10.1016/j.sleep.2019.09.014. Epub 2019 Oct 2.

### **French validation of the sleep disturbance scale for children (SDSC) in young children (aged 6 months to 4 years)**

Florian Lecuelle <sup>1</sup>, Marie-Paule Gustin <sup>2</sup>, Wendy Leslie <sup>1</sup>, Jodi A Mindell <sup>3</sup>, Patricia Franco <sup>4</sup>, Benjamin Putois <sup>5</sup>

Affiliations + expand

PMID: 31918118 DOI: [10.1016/j.sleep.2019.09.014](#)

# Y A-T-IL UNE SOMNOLENCE ?

## Échelle de dépistage des troubles du sommeil de l'enfant de 6 mois à 4 ans.

Prénom de l'enfant : \_\_\_\_\_ Date de naissance : \_\_\_\_\_ Taille : \_\_\_\_\_  
 Nom de l'enfant : \_\_\_\_\_ Sexe :  Garçon  Fille Poids : \_\_\_\_\_

Pour répondre à ce questionnaire, basez-vous sur les observations que vous avez pu faire durant les six derniers mois et cochez les cases qui correspondent le mieux à ce que vous avez observé de votre enfant. Merci de répondre à toutes les questions en remplissant les lignes ou en entourant les nombres

	En semaine	En week-end
Heure approximative de coucher habituelle :	.....h.....min	.....h.....min
Heure approximative de lever matinal habituelle :	.....h.....min	.....h.....min
Combien de temps votre enfant dort-il approximativement pendant la JOURNÉE (siestes) ?	.....h.....min	.....h.....min
Combien de temps votre enfant passe-t-il approximativement éveillé la NUIT ?	.....h.....min	.....h.....min
Combien de fois l'enfant se réveille-t-il la nuit ? ..... Que faites-vous ? .....		

	Plus de 9h	8h à 9h	7h à 8h	5h à 7h	Moins de 5h	A	B	C	D	E
1 - Combien d'heures l'enfant dort-il la plupart des nuits ?	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)					
	Moins de 15 min	15-30 min	30-45 min	45-60 min	Plus de 60 min					
2 - Combien de temps après sa mise au lit l'enfant met-il habituellement pour s'endormir?	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)					
	Jamais	Rarement 1 à 3 fois / mois	Parfois 1 à 2 fois / semaine	Souvent 3 à 5 fois / semaine	Toujours Tous les jours					
3 - L'enfant va au lit avec réticence	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)					
4 - L'enfant a des difficultés à s'endormir	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)					
5 - L'enfant ressent de l'anxiété ou des peurs au moment de s'endormir	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)					
6 - Lorsque l'enfant s'endort, il semble vivre ses rêves	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)					
7 - L'enfant transpire excessivement à l'endormissement	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)					
8 - L'enfant se réveille plus de 2 fois par nuit	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)					
9 - L'enfant a des difficultés à s'endormir à nouveau après s'être réveillé dans la nuit	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)					
10 - Dans son sommeil, l'enfant a des mouvements brusques ou des secousses des jambes ou il change souvent de position durant la nuit ou encore il jette les couvertures au pied de son lit	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)					
11 - L'enfant a des difficultés à respirer durant la nuit	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)					
12 - L'enfant fait des pauses respiratoires ou cherche sa respiration pendant son sommeil	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)					
13 - L'enfant ronfle	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)					
14 - L'enfant transpire excessivement pendant la nuit	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)					
15 - Vous avez déjà entendu l'enfant parler dans son sommeil	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)					
16 - L'enfant se réveille en hurlant ou est confus au point qu'il est impossible de l'approcher, mais il n'a aucun souvenir de ces événements le matin suivant	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)					
17 - L'enfant fait des cauchemars dont il ne se rappelle pas le matin venu	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)					
18 - L'enfant est difficile à réveiller le matin	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)					
19 - L'enfant se réveille le matin en se sentant fatigué	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)					
20 - L'enfant se sent incapable de bouger quand il se réveille le matin	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)					
21 - L'enfant est somnolent durant la journée	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)					
22 - L'enfant s'endort brutalement, de façon inattendue, à l'école ou lors de ses activités	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)					

Facteurs	Sommes	Scores	Seuils	Normes		Sous-scores					
				Moyenne	Ecart-type	Q1 et Q3	A	B	C	D	E
Troubles du sommeil	Somme des 5 facteurs (sur 110)	.....	>37 <input type="checkbox"/>	34,6	9,0	28-39					
A. Insomnies	1, 2, 3, 4, 5, 8, 9, 10 (sur 40)	.....	>16 <input type="checkbox"/>	14,2	5,0	11-17					
B. Hyperhydrose	7, 14 (sur 10)	.....	>4 <input type="checkbox"/>	3,5	2,0	2-4					
C. Problèmes respiratoires	11, 12, 13 (sur 15)	.....	>4 <input type="checkbox"/>	4,2	1,6	3-5					
D. Parasomnies	6, 15, 16, 17 (sur 20)	.....	>7 <input type="checkbox"/>	6,0	2,2	4-7					
E. Sommeil non réparateur et Somnolence diurne excessive	18, 19, 20, 21, 22 (sur 25)	.....	>7 <input type="checkbox"/>	6,5	1,9	5-7					

Ces scores ne peuvent en aucun cas remplacer le diagnostic d'un spécialiste du sommeil. Si les scores A, C ou E > seuils, consultez un spécialiste.

# Y A-T-IL UNE SOMNOLENCE ?

## Échelle d'hygiène du sommeil de l'enfant de 6 mois à 4 ans.

### Sleep Hygien Scale for Children (SHSC)

Répondre à l'ensemble des questions en vous basant sur vos habitudes.

Comment votre enfant s'endort-il en début de siestes ou en début de nuit ?	
1 - L'enfant s'endort pendant l'allaitement*	Oui / Non
2 - L'enfant s'endort en étant bercé*	Oui / Non
3 - L'enfant s'endort dans un lit seul	Oui / Non
4 - L'enfant s'endort en étant porté*	Oui / Non
L'enfant dort-il sur le ventre la plupart du temps ?**	Oui / Non
Le même rituel de coucher est réalisé tous les soirs ?*	Oui / Non
Au moment de l'endormissement de votre enfant ou s'il se réveille durant la nuit, quel comportement adoptez-vous ?	
5 - Je sors l'enfant du lit et je le porte/le berce jusqu'à ce qu'il s'endorme*	Oui / Non
6 - J'allaite l'enfant jusqu'à ce qu'il se rendorme*	Oui / Non
7 - Je donne à l'enfant son doudou*	Oui / Non
8 - J'amène l'enfant dans mon lit*	Oui / Non
9 - Je réconforte l'enfant verbalement mais je ne le sors pas de son lit*	Oui / Non
10 - Je chante une chanson ou berceuse à l'enfant*	Oui / Non
Je sors l'enfant du lit et l'y redépose alors qu'il est encore éveillé	Oui / Non
Je caresse l'enfant ou lui tapote le dos, mais sans le sortir du lit*	Oui / Non
Je change sa couche*	Oui / Non
Je laisse l'enfant pleurer et le laisse se rendormir tout seul	Oui / Non
J'attends quelques minutes pour voir si l'enfant se rendort	Oui / Non
Je joue avec l'enfant jusqu'à ce qu'il soit sur le point de se rendormir*	Oui / Non
Je regarde la télévision ou une vidéo avec l'enfant jusqu'à ce qu'il s'endorme*	Oui / Non
Je lui donne une tétine*	Oui / Non
Je donne un traitement à l'enfant*	Oui / Non
Ecrans : télévision, téléphone portable, dessins animés, jeux vidéo, ordinateurs	
11 - Regarde-t-il souvent les écrans ?*	Oui / Non
12 - Écran après 16h*	Oui / Non

\* Une réponse positive à ces items reflète une mauvaise hygiène du sommeil

\*\* Les enfants dormant sur le ventre ont plus de risque de souffrir de la mort subite du nourrisson

Trois facteurs sont identifiables :

**Facteur 1** : attachement parental (item de 1 à 6, 8 et 10) est corrélé à un trouble du sommeil et des difficultés à initier et maintenir le sommeil

**Facteur 2** : stratégie d'adaptation (items 7 et 9) est corrélé à des difficultés de sommeil (score total SDSC)

**Facteur 3** : exposition aux écrans (items 11 et 12) est corrélé à des difficultés de sommeil (score total SDSC), des difficultés d'initier et de maintenir le sommeil (DIMS) et un sommeil non réparateur et une somnolence diurne excessive (NRSES)

Les questions sans numéros n'étaient pas corrélées avec le SDSC. Conformément aux recommandations internationales, les réponses à ces questions sont essentielles pour les jeunes enfants.

# Y A-T-IL UNE SOMNOLENCE ?

## Echelle de dépistage des troubles du sommeil de l'enfant de 4 à 16 ans

Prénom de l'enfant : ..... Date de naissance: ..... Taille : .....  
 Nom de l'enfant : ..... Sexe :  Garçon  Fille Poids : .....

Basez-vous sur les observations que vous avez pu faire durant **les 6 derniers mois** et cochez les cases qui correspondent le mieux à ce que vous avez observé de votre enfant. Merci de répondre à toutes les questions en remplissant les lignes ou en entourant les nombres.

	Plus de 9h	8h à 9h	7h à 8h	5h à 7h	Moins de 5h	A	B	C	D	E
1. Combien d'heures l'enfant dort-il la plupart des nuits ?	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)					
	Moins de 15 min	15-30 min	30-45 min	45-60 min	Plus de 60 min					
2. Combien de temps après sa mise au lit l'enfant met-il habituellement pour s'endormir ?	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)					
	Jamais	Rarement 1 à 3 fois / mois	Parfois 1 à 2 fois / semaine	Souvent 3 à 5 fois / semaine	Toujours Tous les jours					
3. L'enfant va au lit avec réticence	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)					
4. L'enfant a des difficultés à s'endormir	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)					
5. L'enfant ressent de l'anxiété ou des peurs au moment de s'endormir	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)					
6. Lorsque l'enfant s'endort, il semble vivre ses rêves	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)					
7. L'enfant transpire excessivement à l'endormissement	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)					
8. L'enfant se réveille plus de 2 fois par nuit	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)					
9. L'enfant a des difficultés à s'endormir à nouveau après s'être réveillé dans la nuit	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)					
10. Dans son sommeil, l'enfant a des mouvements brusques ou des secousses des jambes ou il change souvent de position durant la nuit ou encore il jette les couvertures au pied de son lit	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)					
11. L'enfant a des difficultés à respirer durant la nuit	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)					
12. L'enfant fait des pauses respiratoires ou cherche sa respiration pendant son sommeil	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)					
13. L'enfant ronfle	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)					
14. L'enfant transpire excessivement pendant la nuit	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)					
15. Vous avez assisté à un épisode de somnambulisme de l'enfant (il se lève et déambule pendant son sommeil)	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)					
16. Vous avez déjà entendu l'enfant parler dans son sommeil	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)					
17. L'enfant grince des dents pendant son sommeil	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)					
18. L'enfant se réveille en hurlant ou est confus au point qu'il est impossible de l'approcher, mais il n'a aucun souvenir de ces événements le matin suivant	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)					
19. L'enfant fait des cauchemars dont il ne se rappelle pas le matin venu	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)					
20. L'enfant est difficile à réveiller le matin	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)					
21. L'enfant se réveille le matin en se sentant fatigué	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)					
22. L'enfant se sent incapable de bouger quand il se réveille le matin	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)					
23. L'enfant est somnolent durant la journée	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)					
24. L'enfant s'endort brutalement, de façon inattendue, à l'école ou lors de ses activités	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)					
25. Lorsque l'enfant rit, il a une perte de tonus musculaire qui peut entraîner un affaissement du corps ou une chute	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)					
Trouble de l'initiation ou du maintien du sommeil (somme des scores des items 1, 2, 3, 4, 5, 8, 9)										
Parasomnie (somme des scores des items 6, 10, 15, 16, 17, 18, 19)										
Somnolence diurne excessive (somme des scores des items 23, 24, 25)										
Trouble respiratoire du sommeil (somme des scores des items 7, 11, 12, 13, 14)										
Sommeil non réparateur (somme des scores des items 20, 21, 22)										
Score total (somme des 5 facteurs)										

En + :  
 somnambulisme  
 Bruxisme  
 cataplexies

Facteurs	Sommes	Scores	Seuils	Normes			Sous-scores				
				Moyenne	Ecart-type	QT et Q3	A	B	C	D	E
Troubles du sommeil	1 à 25 (sur 125)	.....	>45 □	38	8,8	32-44					
A. Insomnies	1, 2, 3, 4, 5, 8, 9 (sur 35)	.....	>21 □	12	4,2	9-14					
B. Parasomnies	6, 10, 15, 16, 17, 18, 19 (sur 36)	.....	>17 □	10	3	8-12					
C. Problèmes respiratoires	7, 11, 12, 13, 14 (sur 25)	.....	>12 □	6	2,4	5-8					
D. Sommeil non réparateur	20, 21, 22 (sur 15)	.....	>11 □	5	2,5	4-7					
E. Somnolence diurne excessive	23, 24, 25 (sur 15)	.....	>5 □	3	0,8	3-3					

Ces scores ne peuvent en aucun cas remplacer le diagnostic d'un spécialiste du sommeil. Si scores A, C ou E > seuils, consultez un spécialiste.

# Questionnaire en ligne

# Y A-T-IL UNE SOMNOLENCE ?

Le site du Réseau | Le Forum | Le Blog du réseau | Le sommeil de l'adulte



## Le sommeil de 0 à 18 ans

Accueil

Bébé ▾

Enfant ▾

Adolescent ▾

En savoir plus ▾

Actus

Qui sommes-nous ? ▾

Ressources ▾

Rechercher sur le site

### Évalue ton sommeil avec le Réseau Morphée

Ce questionnaire est totalement gratuit et anonyme.  
Réalise un bilan complet de ton sommeil.

Teste ton sommeil



# Y A-T-IL UNE SOMNOLENCE ?

## Qu'est-ce qui t'a poussé à remplir ce questionnaire ?

Plusieurs réponses possibles

- Je dors mal (j'ai du mal à m'endormir, j'ai un sommeil de mauvaise qualité ou j'ai des réveils fréquents, ...)
- J'ai envie de dormir en pleine journée
- J'ai l'impression de dormir trop longtemps
- J'ai un sommeil décalé (je m'endors tard, du coup je me lève tard aussi si on ne vient pas me réveiller)
- Il paraît que je me lève, crie ou fais des choses pendant que je dors, mais je ne m'en rends pas compte
- Il paraît que je ronfle, ou que j'ai une respiration irrégulière quand je dors
- Je ressens comme une gêne dans mes jambes ou mes pieds qui m'empêche de dormir
- J'ai des soucis qui m'empêchent de dormir
- Je fais souvent des cauchemars
- Autre

## Les conséquences de ton problème de sommeil

Penses-tu que cela affecte ton travail, ta concentration, mémoire, humeur... ?\*

- Oui
- Non

T'arrive-t-il de manquer des cours car tu n'as pas pu te réveiller ?\*

- Oui
- Non

Es-tu obligé(e) de quitter certains cours car tu te sens trop somnolent(e) ou fatigué(e) ?\*

- Oui
- Non

T'endors-tu régulièrement en cours ?\*

- Oui
- Non

## Somnolence et forme dans la journée

Es-tu gêné(e) par l'envie de dormir dans la journée ?\*

Souvent (3 à 5 fois par semaine)

Te sens-tu obligé(e) de faire des siestes dans la journée ?\*

Très souvent voire tous les jours

Ces siestes sont-elles le plus souvent reposantes ?\*

- Oui
- Non

Es-tu en forme (et plein d'énergie) dans la journée ?



T'arrive-t-il de t'endormir tout à coup, de façon inattendue, à l'école ou lors de tes activités ?\*

Souvent (3 à 5 fois par semaine)

Lorsque tu as une émotion forte (éclat de rire, colère, surprise) ressens-tu une faiblesse musculaire qui se traduit par une chute de la tête ou d'un bras, un affaissement de ton corps ou une chute complète ?\*

Souvent (3 à 5 fois par semaine)

# Y A-T-IL UNE SOMNOLENCE ?

## Evaluation de la somnolence

Si tu ressens l'envie de dormir dans la journée, coche la réponse la plus juste dans les situations suivantes :

### Assis(e) en lisant un livre ou le journal ? \*

- Jamais
- Parfois
- Souvent
- Toujours

### En regardant la télévision ? \*

- Jamais
- Parfois
- Souvent
- Toujours

### Assis(e), inactif(ve), dans un lieu public (cinéma, théâtre, salle d'attente) ? \*

- Jamais
- Parfois
- Souvent
- Toujours

### Dans la voiture pour un trajet d'une heure ? \*

- Jamais
- Parfois
- Souvent
- Toujours

### En étant allongé(e) après le repas de midi (lorsque les conditions le permettent) ? \*

- Jamais
- Parfois
- Souvent
- Toujours

### En étant assis(e), en parlant à quelqu'un ? \*

- Jamais
- Parfois
- Souvent
- Toujours

### En étant assis(e), après un repas ? \*

- Jamais
- Parfois
- Souvent
- Toujours

### A l'école, en classe le matin ou l'après-midi ? \*

- Jamais
- Parfois
- Souvent
- Toujours

# Y A-T-IL UNE SOMNOLENCE ?

## La somnolence

Être somnolent et avoir envie de dormir dans la journée n'est pas habituel. Cela traduit généralement une privation de sommeil. Dors-tu suffisamment ?

Si en moyenne, tu comptabilises moins de 7 heures de sommeil par nuit, cela peut expliquer ta somnolence. Mais il existe aussi des maladies qui peuvent rendre somnolent. Le bilan de ton questionnaire l'a peut-être mis en évidence.

La somnolence n'est pas à prendre à la légère, elle augmente le risque d'accident, on devient plus maladroit, on a du mal à mesurer les distances, à assurer son équilibre, les chutes sont plus nombreuses... Que tu sois à vélo, en trottinette, scooter ou voiture, la somnolence ne pardonne pas. Et là, il ne s'agit pas juste de bailler toutes les 5 minutes. Ta vie peut être en jeu ou celle d'une autre personne par ton manque de vigilance.

Si tu sens qu'en conduisant tu as envie de dormir, le seul bon réflexe est de t'arrêter, et de faire une sieste. Attention, le code de la route prévoit bien l'interdiction de conduite en cas de somnolence.

La somnolence agit également sur tes performances scolaires, tu es moins attentif, avec des difficultés à retenir les cours, c'est comme si ton cerveau se déconnectait.

Bonne nouvelle, tout revient à la normale dès que ton problème de somnolence est résolu.

## 7 heures maximum de temps passé au lit : la privation de sommeil

D'après tes horaires de coucher et de lever, il semblerait que tu ne dormes pas assez.

Le manque de sommeil entraîne des conséquences importantes pour la santé et pour l'équilibre psychique. Pendant le sommeil, le cerveau et le corps se réparent, se construisent, pour être de nouveau plein d'énergie et efficace le lendemain.

Et il faut laisser le temps au cerveau et au corps de faire tout cela, au risque de devenir somnolent, irritable et de faire de nombreuses erreurs d'inattention. Ce ne sont que les premiers symptômes d'un manque de sommeil.

Dans la durée, la privation de sommeil entraîne d'autres conséquences sur le poids, le cœur, la protection contre les infections, sur l'humeur pouvant entraîner une dépression...

On ne plaisante pas avec le sommeil, même si cela n'a l'air de rien au départ.

---

## Tu dors plus de 2 heures de plus les jours de repos : décalage horaire ou Jetlag social

D'après tes horaires en semaine et le week-end, il semblerait que ton corps subit un véritable décalage horaire, et ce chaque semaine ! Ce qu'on appelle un jetlag social, en comparaison avec le jetlag (décalage horaire) lié à voyage entre 2 continents, comme un Paris-New-York, par exemple.

Tous les lundis, quand tu retournes en cours, ton corps doit à nouveau s'adapter à de nouveaux horaires, et il lui faut du temps. C'est ce qui explique ta fatigue en début de semaine.

L'idéal est de garder le même rythme la semaine et le week-end, ou à peu près, et de ne pas décaler ton horaire de lever de plus de 2h maxi les jours de repos.

# Y A-T-IL UNE SOMNOLENCE ?

## La somnolence

Être somnolent et avoir envie de dormir dans la journée n'est pas habituel. Cela traduit généralement une privation de sommeil. Dors-tu suffisamment ?

Si en moyenne, tu comptabilises moins de 7 heures de sommeil par nuit, cela peut expliquer ta somnolence. Mais il existe aussi des maladies qui peuvent rendre somnolent. Le bilan de ton questionnaire l'a peut-être mis en évidence.

La somnolence n'est pas à prendre à la légère, elle augmente le risque d'accident, on devient plus maladroit, on a du mal à mesurer les distances, à assurer son équilibre, les chutes sont plus nombreuses... Que tu sois à vélo, en trottinette, scooter ou voiture, la somnolence ne pardonne pas. Et là, il ne s'agit pas juste de bailler toutes les 5 minutes. Ta vie peut être en jeu ou celle d'une autre personne par ton manque de vigilance.

Si tu sens qu'en conduisant tu as envie de dormir, le seul bon réflexe est de t'arrêter, et de faire une sieste. Attention, le code de la route prévoit bien l'interdiction de conduite en cas de somnolence.

La somnolence agit également sur tes performances scolaires, tu es moins attentif, avec des difficultés à retenir les cours, c'est comme si ton cerveau se déconnectait.

Bonne nouvelle, tout revient à la normale dès que ton problème de somnolence est résolu.

## 7 heures maximum de temps passé au lit : la privation de sommeil

D'après tes horaires de coucher et de lever, il semblerait que tu ne dormes pas assez.

Le manque de sommeil entraîne des conséquences importantes pour la santé et pour l'équilibre psychique. Pendant le sommeil, le cerveau et le corps se réparent, se construisent, pour être de nouveau plein d'énergie et efficace le lendemain.

Et il faut laisser le temps au cerveau et au corps de faire tout cela, au risque de devenir somnolent, irritable et de faire de nombreuses erreurs d'inattention. Ce ne sont que les premiers symptômes d'un manque de sommeil.

Dans la durée, la privation de sommeil entraîne d'autres conséquences sur le poids, le cœur, la protection contre les infections, sur l'humeur pouvant entraîner une dépression...

On ne plaisante pas avec le sommeil, même si cela n'a l'air de rien au départ.

## Tu dors plus de 2 heures de plus les jours de repos : décalage horaire ou Jetlag social

D'après tes horaires en semaine et le week-end, il semblerait que ton corps subit un véritable décalage horaire, et ce chaque semaine ! Ce qu'on appelle un jetlag social, en comparaison avec le jetlag (décalage horaire) lié à voyage entre 2 continents, comme un Paris-New-York, par exemple.

Tous les lundis, quand tu retournes en cours, ton corps doit à nouveau s'adapter à de nouveaux horaires, et il lui faut du temps. C'est ce qui explique ta fatigue en début de semaine.

L'idéal est de garder le même rythme la semaine et le week-end, ou à peu près, et de ne pas décaler ton horaire de lever de plus de 2h maxi les jours de repos.

# Y A-T-IL UNE SOMNOLENCE ?

## Le sommeil chez les jeunes

Les besoins de sommeil évoluent en fonction de l'âge :

Âge	Durée minimale	Durée moyenne	Durée maximale
<b>10-13 ans</b>	Entre 7h et 8h	<b>Entre 9h et 11h</b>	12 heures
<b>14-17 ans</b>	7 heures	<b>Entre 8h et 10h</b>	11 heures
<b>17-25 ans</b>	6 heures	<b>Entre 7h et 9h</b>	Entre 10h et 11h

### **Attention à la privation de sommeil !**

Le tableau montre le besoin en sommeil en fonction de son âge. L'idéal est de tendre vers la durée moyenne. Mais pour que le sommeil puisse remplir son rôle et permette à notre corps, nos organes et notre cerveau d'assurer leurs différentes fonctions (récupération, réparation, évolution, régulation...), il ne faut pas dormir moins que la durée minimale recommandée par nuit, au risque de mettre son organisme en danger.

Si ton besoin de sommeil dépasse toujours la durée maximale recommandée (sauf en cas de maladie ou d'infections temporaires, de récupération le week-end et autres jours de repos...), il faut demander un avis médical.

Il faut éviter, autant que possible, d'être en privation de sommeil et dormir aussi longtemps que nécessaire pour être en forme physique, intellectuelle et émotionnelle la journée.

La privation de sommeil entraîne des conséquences immédiates sur la journée : somnolence, fautes d'inattention, réflexes plus lents, risques d'accidents renforcés, diminution des performances physiques et intellectuelles et parfois même surexcitation anormale et manque de concentration.

Sur le long terme, les défenses immunitaires diminuent, il est alors plus difficile de lutter contre les maladies et on est plus vulnérable aux infections et aux virus. La régulation du métabolisme se retrouve modifiée, la croissance est freinée, la prise de poids facilitée. Le cœur souffre également de cette privation de sommeil. Ce qui favorise l'apparition de maladies cardiaques à l'âge adulte, comme une hypertension.

Le moral en prend aussi un coup, le manque de sommeil fragilise l'état émotionnel, facilitant l'installation d'une dépression.

[Bref la privation de sommeil entraîne des conséquences très profondes sur notre corps, notre esprit, et même sur nos relations sociales.](#)

Alors, le week-end (sans parler des vacances) on a tendance à dormir plus tard. On pense récupérer ainsi tout le retard accumulé durant la semaine. Mais le sommeil perdu ne se rattrape jamais complètement. Se lever deux heures plus tard le week-end a des effets bénéfiques sur le corps à condition, bien sûr, d'avoir gardé les mêmes horaires de coucher qu'en semaine pour dormir vraiment plus. Si on se lève plus tard en se couchant plus tard, ça ne marche pas !

Mais le sommeil n'est vraiment pas simple à gérer... Si on décale ses horaires de sommeil de plus de deux heures, avec un coucher et un lever plus tard, surgit un autre problème ! Nous avons tous une horloge interne dans le cerveau qui organise le fonctionnement de notre organisme. Elle a besoin de régularité pour envoyer les bons signaux au bon moment.

Avec un lever de plus de deux heures, et surtout après 11h du matin, notre corps subit un véritable décalage horaire comme un « Paris-New York » effectué chaque week-end. De même qu'il faut plusieurs jours aux voyageurs pour s'adapter aux nouveaux horaires du pays, le jet-lag du week-end entraîne une fatigue en début de semaine car il demande un effort à tout notre corps qui subit un véritable stress à chaque décalage.

NSS-P

# Narcolepsy severity scale pédiatrique

> [Neurology](#). 2021 Aug 3;97(5):e476-e488. doi: 10.1212/WNL.0000000000012272. Epub 2021 May 24.

## Measurement of Narcolepsy Symptoms in School-Aged Children and Adolescents: The Pediatric Narcolepsy Severity Scale

Lucie Barateau <sup>1</sup>, Michel Lecendreux <sup>2</sup>, Sofiene Chenini <sup>2</sup>, Anna Laura Rasmussen <sup>2</sup>, Régis Lopez <sup>2</sup>, Carole Pesenti <sup>2</sup>, Isabelle Jausent <sup>2</sup>, Séverine Béziat <sup>2</sup>, Yves Dauvilliers <sup>1</sup>

Affiliations + expand

PMID: 34031200 DOI: [10.1212/WNL.0000000000012272](#)

**10-18 ans**

# NSS-P : pediatric narcolepsy severity scale

Narcolepsie type 1 :

Quantifier la sévérité, fréquence et conséquence des symptômes

## NSS-P

Sévérité de la maladie sur le dernier mois

Les questions qui suivent concernent tes cataplexies

- As-tu des accès de sommeil irrésistibles pendant la journée ?**  
 5  > 1 accès/jour  
 4  > 1 accès/semaine)  
 3  > 1 accès/mois)  
 2  > 1 accès/an)  
 1  <1 accès/an)  
 0  jamais
- Es-tu inquiet(e) à l'idée de t'endormir brutalement sans t'en apercevoir ?**  
 3  très inquiet(e)    2  inquiet(e)    1  peu inquiet(e)    0  pas inquiet(e) du tout
- Tes accès de sommeil sont-ils une gêne pour ton travail à l'école ?**  
 3  très importante    2  importante    1  peu importante    0  aucune actuellement
- Tes accès de sommeil représentent-ils une gêne pour ta vie sociale (avec tes copains)/familiale ?**  
 3  très importante    2  importante    1  peu importante    0  aucune actuellement
- Après un accès de sommeil, comment te sens-tu généralement ?**  
 0  très en forme  
 1  en forme  
 2  fatigué(e)  
 3  très fatigué(e)
- Après un accès de sommeil irrésistible, quelle est la durée minimum avant un autre accès ?**  
 5  Moins d'1 heure  
 4  entre 1h et 3h  
 3  entre 3h et 6h  
 2  entre 6h et 8h  
 1  plus de 8h  
 0  Pas d'accès irrésistible
- Tes accès de sommeil représentent-ils une gêne pour faire du vélo ou du scooter ?**  
 3  très importante    2  importante    1  peu importante    0  aucune actuellement

Les questions qui suivent concernent tes cataplexies

- A quelle fréquence as-tu des cataplexies généralisées c'est-à-dire une perte de Tonus musculaire lors des émotions (rire, plaisir intense, surprise) ?**  
 5  plus d'1 cataplexie/jour  
 4  plus d'1 cataplexie/semaine)  
 3  plus d'1 cataplexie/mois)  
 2  plus d'1 cataplexie/an)  
 1  moins d'1 cataplexie/an)

0  jamais

- A quelle fréquence as-tu des cataplexies partielles (visage, cou, bras, genoux) lors d'émotions ?**  
 5  plus d'1 cataplexie/jour  
 4  plus d'1 cataplexie/semaine)  
 3  plus d'1 cataplexie/mois)  
 2  plus d'1 cataplexie/an)  
 1  moins d'1 cataplexie/an)  
 0  jamais
- Ces cataplexies représentent-elles une gêne à l'école, avec les amis ou la famille ?**  
 3  très importante    2  importante    1  peu importante    0  aucune actuellement

Les questions qui suivent concernent tes hallucinations c'est-à-dire la sensation de présence d'une personne ou d'un objet, bruits, paroles, ...

- A quelle fréquence as-tu des hallucinations au moment de t'endormir ?**  
 5  plus d'1 hallucination/jour  
 4  plus d'1 hallucination /semaine)  
 3  plus d'1 hallucination /mois)  
 2  plus d'1 hallucination /an)  
 1  moins d'1 hallucination /an)  
 0  jamais
- Ces hallucinations représentent-elles une gêne**  
 3  très importante    2  importante    1  peu importante    0  aucune actuellement

Les questions qui suivent concernent tes paralysies du sommeil c'est-à-dire l'impossibilité brève de pouvoir bouger son corps

- A quelle fréquence as-tu des paralysies du sommeil au moment de t'endormir ou de te réveiller ?**  
 5  plus d'1 paralysie/jour  
 4  plus d'1 paralysie /semaine)  
 3  plus d'1 paralysie /mois)  
 2  plus d'1 paralysie /an)  
 1  moins d'1 paralysie /an)  
 0  jamais
- Ces paralysies représentent-elles une gêne**  
 3  très importante    2  importante    1  peu importante    0  aucune actuellement

Concernant la qualité générale de ton sommeil de nuit...

- Ton sommeil de nuit est-il perturbé de façon**  
 3  très importante    2  importante    1  peu importante    0  aucune actuellement

QUELLE EST LA CAUSE DE CETTE SOMNOLENCE ?



# SHS

# / Spruyt-Gozal

> [Sleep Med Rev.](#) 2011 Feb;15(1):7-17. doi: 10.1016/j.smr.2010.06.003. Epub 2010 Oct 16.

## Development of pediatric sleep questionnaires as diagnostic or epidemiological tools: a brief review of dos and don'ts

Karen Spruyt <sup>1</sup>, David Gozal

Affiliations + expand

PMID: 20952230 PMCID: [PMC3022091](#) DOI: [10.1016/j.smr.2010.06.003](#)

> [Sleep Med.](#) 2017 Feb;30:24-28. doi: 10.1016/j.sleep.2016.01.021. Epub 2016 Mar 14.

## Performance characteristics of the French version of the severity hierarchy score for paediatric sleep apnoea screening in clinical settings

Xuân-Lan Nguyễn <sup>1</sup>, Pierre Lévy <sup>2</sup>, Nicole Beydon <sup>3</sup>, David Gozal <sup>4</sup>, Bernard Fleury <sup>5</sup>

Affiliations + expand

PMID: 28215255 DOI: [10.1016/j.sleep.2016.01.021](#)

Dépistage des enfants à haut  
risque de troubles respiratoires  
avec un retentissement clinique

# QUELLE EST LA CAUSE DE CETTE SOMNOLENCE ?

## SHS / Spruyt-Gozal

> 6 ans

score moyen cumulatif

score > 2,75 prédit un IAH  $\geq 5$   
(se = 82 %, sp = 81 %, VPN = 92 %)

Au cours des 6 derniers mois,

- 1- Avez-vous déjà été obligé de secouer votre enfant dans son sommeil pour qu'il se remette à respirer?
- 2- Est-ce que votre enfant s'arrête de respirer pendant son sommeil?
- 3- Est-ce que votre enfant a des difficultés pour respirer pendant son sommeil?
- 4- Est-ce que la respiration de votre enfant pendant son sommeil a déjà été un motif d'inquiétude pour vous?
- 5- Quelle est l'intensité du bruit de son ronflement?
- 6- À quelle fréquence votre enfant ronfle-t-il?

A toutes ces questions, les réponses consistent en un score de 0 à 4, fonction de la fréquence de l'événement (0 si la fréquence de l'événement est: « jamais »; 1 si la fréquence de l'événement est: « rare » (1 nuit par semaine); 2 si la fréquence de l'événement est: « occasionnelle » (2 nuits par semaine); 3 si la fréquence de l'événement est: « fréquente » (3 à 4 nuits par semaine); 4 si la fréquence de l'événement est: « quasi toujours » (plus de 4 nuits par semaine)), sauf pour la question 5 qui est scorée avec les valeurs suivantes:

0: légèrement perceptible ou faible

1: modérément fort

2: fort

3: très fort

4: extrêmement fort

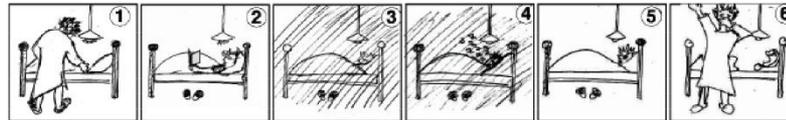
Le score global cumulé de ce questionnaire est calculé selon la formule suivante (dans laquelle Q1 représente la valeur de la réponse à la question 1, Q2 celle de la réponse à la question 2, etc):

$A = [Q1+Q2]/2$ ;  $B = [A+Q3]/2$ ;  $C = [B+Q4]/2$ ;  $D = [C+Q5]/2$ , et le score cumulé global =

## MCTQ : Munich chronotype questionnaire

### Munich ChronoType Questionnaire (MCTQ)

I have a regular work schedule (this includes being, for example, a housewife or househusband):  
Yes  I work on 1  2  3  4  5  6  7  days per week.  
No   
Is your answer "Yes, on 7 days" or "No", please consider if your sleep times may nonetheless differ between regular 'workdays' and 'weekend days' and fill out the MCTQ in this respect.



Please use 24-hour time scale (e.g. 23:00 instead of 11:00 pm)!

**Workdays**

Image 1: I go to bed at \_\_\_\_\_ o'clock.  
Image 2: Note that some people stay awake for some time when in bed!  
Image 3: I actually get ready to fall asleep at \_\_\_\_\_ o'clock.  
Image 4: I need \_\_\_\_\_ minutes to fall asleep.  
Image 5: I wake up at \_\_\_\_\_ o'clock.  
Image 6: After \_\_\_\_\_ minutes I get up.  
I use an alarm clock on workdays: Yes  No   
If "Yes": I regularly wake up BEFORE the alarm rings: Yes  No

**Free Days**

Image 1: I go to bed at \_\_\_\_\_ o'clock.  
Image 2: Note that some people stay awake for some time when in bed!  
Image 3: I actually get ready to fall asleep at \_\_\_\_\_ o'clock.  
Image 4: I need \_\_\_\_\_ minutes to fall asleep.  
Image 5: I wake up at \_\_\_\_\_ o'clock.  
Image 6: After \_\_\_\_\_ minutes I get up.  
My wake-up time (Image 5) is due to the use of an alarm clock: Yes  No   
There are particular reasons why I cannot freely choose my sleep times on free days:  
Yes  If "Yes": Child(ren)/pet(s)  Hobbies  Others , for example: \_\_\_\_\_  
No

CDI

Children's depression inventory

STAI-CH

State-Trait Anxiety Inventory for Children

ADHD-IV Rating Scale (TDAH)

# CONCLUSION

De plus en plus d'outils pour évaluer la somnolence chez l'enfant

Variabilité de la maturité de l'enfant

Aucun outil validé pour les <7 ans (sauf SDSC)

Comportement de compensation sous évalué dans les échelles (hyperactivité motrice, abus de substance)