

QUESTIONNAIRE

TESTEZ VOTRE SENSIBILITÉ AU TRAVAIL DE NUIT

Même si vous ne vous êtes pas trouvé récemment dans de telles circonstances, imaginez votre réaction dans les situations suivantes.

Utilisez l'échelle suivante pour choisir le nombre le plus approprié à chaque situation.

- 0 = pas de risque de s'assoupir
- 1 = petite chance de s'assoupir
- 2 = possibilité moyenne de s'assoupir
- 3 = grande chance de s'assoupir

SITUATIONS	0	1	2	3
Assis en lisant				
En regardant la télévision				
Assis inactif en public (ex. théâtre, cinéma ou réunion)				
Comme passager en voiture pendant une heure sans arrêt				
Allongé l'après-midi pour faire la sieste si les circonstances le permettent				
Assis et en discutant avec quelqu'un				
Assis tranquillement après un repas sans alcool				
Dans une voiture, après quelques minutes d'arrêt lors d'un embouteillage				
Sous-total				
Total général				

RÉSULTAT



Vous avez **moins de 10 points** votre vigilance est normale et votre besoin de sommeil aussi.



Vous avez **10 ou 11 points**, votre vigilance est insuffisante et vous avez une dette de sommeil.



Vous avez **12 ou plus de 12 points**, votre vigilance est insuffisante, vous avez une dette importante de sommeil.