

## Annexe 8 - Questionnaire de typologie circadienne de Horne & Ostberg

**1/ Si vous viviez à votre rythme (celui qui vous plaît le plus), à quelle heure vous lèveriez-vous, étant entièrement libre d'organiser votre journée ?**

- |                |                          |                             |
|----------------|--------------------------|-----------------------------|
| <b>Score 1</b> | <input type="checkbox"/> | Entre 11h et midi           |
| <b>2</b>       | <input type="checkbox"/> | Entre 9h45 et 11h du matin  |
| <b>3</b>       | <input type="checkbox"/> | Entre 7h15 et 9h45 du matin |
| <b>4</b>       | <input type="checkbox"/> | Entre 6h et 7h15 du matin   |
| <b>5</b>       | <input type="checkbox"/> | Entre 5h et 6h du matin     |

**2/ Si vous viviez à votre rythme (celui qui vous plaît le plus), à quelle heure vous mettriez-vous au lit, étant entièrement libre d'organiser votre journée ?**

- |                |                          |                           |
|----------------|--------------------------|---------------------------|
| <b>Score 1</b> | <input type="checkbox"/> | Entre 2h et 3h du matin   |
| <b>2</b>       | <input type="checkbox"/> | Entre 0h45 et 2h du matin |
| <b>3</b>       | <input type="checkbox"/> | Entre 22h45 et 0h45       |
| <b>4</b>       | <input type="checkbox"/> | Entre 21h30 et 22h45      |
| <b>5</b>       | <input type="checkbox"/> | Entre 20h et 21h30        |

**3/ Si vous devez vous lever tôt, l'utilisation d'un réveil vous est-elle indispensable ?**

- |                |                          |             |
|----------------|--------------------------|-------------|
| <b>Score 1</b> | <input type="checkbox"/> | Beaucoup    |
| <b>2</b>       | <input type="checkbox"/> | Assez       |
| <b>3</b>       | <input type="checkbox"/> | Peu         |
| <b>4</b>       | <input type="checkbox"/> | Pas du tout |

**4/ Dans des conditions adéquates (environnement favorable, sans contraintes particulières...), à quel point cela vous est-il facile de vous lever le matin ?**

- |                |                          |                    |
|----------------|--------------------------|--------------------|
| <b>Score 1</b> | <input type="checkbox"/> | Pas facile du tout |
| <b>2</b>       | <input type="checkbox"/> | Pas très facile    |
| <b>3</b>       | <input type="checkbox"/> | Assez facile       |
| <b>4</b>       | <input type="checkbox"/> | Très facile        |

**5/ Comment vous sentez-vous durant la demi-heure qui suit votre réveil du matin ?**

- |                |                          |                        |
|----------------|--------------------------|------------------------|
| <b>Score 1</b> | <input type="checkbox"/> | Endormi(e)             |
| <b>2</b>       | <input type="checkbox"/> | Peu éveillé(e)         |
| <b>3</b>       | <input type="checkbox"/> | Assez éveillé(e)       |
| <b>4</b>       | <input type="checkbox"/> | Tout à fait éveillé(e) |

**6/ Quel est votre appétit durant la demi-heure qui suit votre réveil du matin ?**

- |                |                          |                 |
|----------------|--------------------------|-----------------|
| <b>Score 1</b> | <input type="checkbox"/> | Pas bon du tout |
| <b>2</b>       | <input type="checkbox"/> | Pas bon         |

- 3  Assez bon  
4  Très bon

**7/ Comment vous sentez-vous durant la demi-heure qui suit votre réveil du matin ?**

- Score 1  Très fatigué(e)  
2  Relativement fatigué(e)  
3  Relativement en forme  
4  Très en forme

**8/ Quand vous n'avez pas d'obligations le lendemain, à quelle heure vous couchez-vous par rapport à votre heure habituelle de coucher ?**

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

**9/ Vous avez décidé de faire du sport. Un(e) ami(e) vous propose une séance d'entraînement 2 fois par semaine, de 7h à 8h du matin. Ne considérant que le rythme qui vous convient le mieux, dans quelle forme pensez-vous être en l'accompagnant ?**

- Score 1  Vous trouvez cela très difficile  
2  Vous trouvez cela difficile  
3  Forme raisonnable  
4  Bonne forme

**10/ A quel moment de la soirée vous sentez-vous fatigué(e) au point de vous endormir ?**

- Score 1  De 1h45 à 3h du matin  
2  De 0h30 à 1h45 du matin  
3  De 22h15 à 0h30  
4  De 21h à 22h15  
5  De 20h à 21h

**11/ Vous souhaitez être au mieux de votre forme pour un examen qui vous demande un effort intellectuel intense durant 2h. Vous êtes entièrement libre de le passer quand vous le souhaitez. Quelle est l'heure que vous choisiriez ?**

- Score 0  De 19h à 21h  
2  De 15h à 17h  
4  De 11h à 13h  
6  De 8h à 10h

**12/ Après vous être couché(e) à 23h, le lendemain vous vous sentez ?**

- Score 0  Pas du tout fatigué(e)
- 2  Un peu fatigué(e)
- 3  Relativement fatigué(e)
- 5  Très fatigué(e)

**13/ Pour une raison quelconque, vous vous couchez quelques heures plus tard que d'habitude, mais vous n'êtes pas obligé(e) de vous lever à une heure précise le lendemain. Laquelle des propositions suivantes choisiriez-vous ?**

- Score 1  Vous vous réveillez plus tard que d'habitude
- 2  Vous vous réveillez comme d'habitude mais vous vous rendormez
- 3  Vous vous levez comme d'habitude mais vous vous recouchez par la suite
- 4  Vous vous réveillez comme d'habitude et vous ne vous rendormez plus

**14/ Vous devez aller chercher un(e) ami(e) entre 4h et 6h du matin à l'aéroport. Vous n'avez pas d'obligation le lendemain. Laquelle des propositions suivantes vous convient le mieux ?**

- Score 1  Vous n'irez au lit qu'une fois l'ami(e) cherché(e)
- 2  Vous faites une sieste avant et dormez après avoir été le chercher
- 3  Vous dormez bien avant et faites une sieste après
- 4  Vous dormez ce qu'il vous faut avant et ne vous recouchez pas après

**15/ Vous devez faire deux heures de travail physique intense, mais vous êtes entièrement libre d'organiser votre journée. Laquelle des périodes suivantes choisiriez-vous ?**

- Score 1  De 19h à 21h
- 2  De 15h à 17h
- 3  De 11h à 13h
- 4  De 8h à 10h

**16/ Vous avez décidé de faire du sport. Un(e) ami(e) vous propose une séance d'entraînement 2 fois par semaine, de 22h à 23h. Ne considérant que le rythme qui vous convient le mieux, dans quelle forme pensez-vous être en l'accompagnant ?**

- Score 1  Bonne forme
- 2  Forme raisonnable
- 3  Vous trouvez cela difficile
- 4  Vous trouvez cela très difficile

**17/ Si vous deviez choisir un horaire pour travailler 5 heures consécutives, vous choisiriez ?**

- Score 1  Entre 17h et 4h du matin  
 2  Entre 13h et 18h  
 3  Entre 9h30 et 14h30  
 4  Entre 8h et 13h  
 5  Entre 4h et 9h du matin

**18/ Quand vous sentez vous le plus en forme ?**

- Score 1  Entre 22h et 5h du matin  
 2  Entre 17h et 22h  
 3  Entre 10h et 17h  
 4  Entre 8h et 10h du matin  
 5  Entre 5h et 8h du matin

**19/ On dit parfois que quelqu'un est un "sujet du matin" ou un "sujet du soir". Vous considérez-vous comme étant du matin ou du soir ?**

- Score 0  Tout à fait un sujet du soir  
 2  Plutôt un sujet du soir  
 4  Plutôt un sujet du matin  
 6  Tout à fait un sujet du matin

Score =

Score	Typologie (Sujets jeunes) <sup>12</sup>	Typologie (Sujets matures 44 à 58 ans) <sup>13</sup>
70-86	Nettement du matin	Score > 64 du matin
59-69	Modérément du matin	Score < 53 du soir
42-58	Ni du matin, ni du soir	
31-41	Modérément du soir	
16-30	Nettement du soir	

<sup>12</sup> Horne JA and Ostberg O. A self-assessment questionnaire to determine morningness-eveningness in human circadian rhythms. Int J Chronobiol. 1976, 4: 97-110

<sup>13</sup> Taillard et al. Validation of Horne and Ostberg Morningness-Eveningness Questionnaire in a middle-aged population of french workers. Journal of biological Rhythms. 2004, 19: 76-86