

QUESTIONNAIRE DE TYPOLOGIE CIRCADIENNE

DE HORNE & OSTBERG (5 ITEMS)

Nom :

Date naissance :

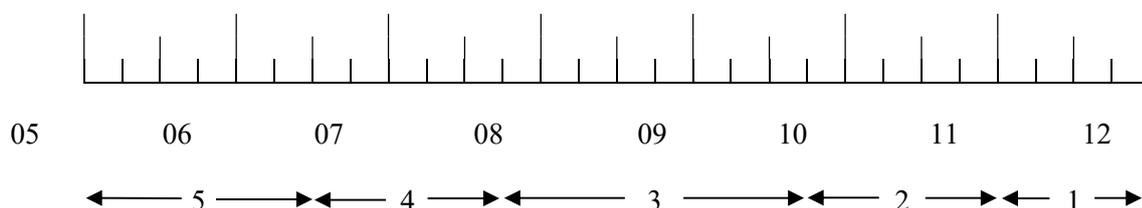
Prénom :

Date :

• Instructions :

1. Lisez attentivement chaque question avant d'y répondre.
2. Répondez à toutes les questions.
3. Répondez aux questions dans l'ordre.
4. Vous pouvez répondre aux questions les unes indépendamment des autres. Ne revenez pas en arrière pour vérifier votre réponse.

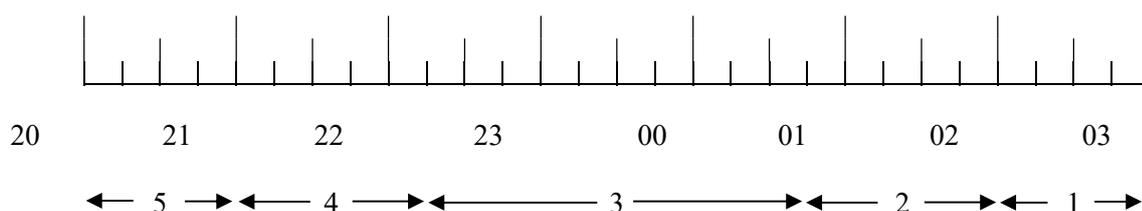
1. Si vous viviez à votre rythme (celui qui vous convient le plus), à quelle heure vous lèveriez-vous étant entièrement libre d'organiser votre journée ?



2. Comment vous sentez-vous durant la demi-heure qui suit votre réveil du matin ?

- très fatigué 1
- relativement fatigué 2
- relativement en forme 3
- très en forme 4

3. A quel moment de la soirée vous sentez-vous fatigué au point de vous endormir ?



4. A quelle heure de la journée estimez-vous être au meilleur de votre forme?

- de 6 à 8 heures 5
- de 8 à 10 heures 4
- de 11 à 13 heures 3
- de 15 à 17 heures 2
- de 19 à 21 heures 1

5. On dit parfois que quelqu'un est un "sujet du matin" ou un "sujet du soir". Vous considérez-vous comme celui du matin ou du soir ?

- tout à fait un sujet du matin 6
- plutôt un sujet du matin 4
- plutôt un sujet du soir 2
- tout à fait un sujet du soir 0

• **Score :**

Le score est la somme des chiffres portés à côté ou au-dessus des cases.

<i>Score</i>	<i>Typologie</i>
21-25	nettement du matin
18-20	modérément du matin
12-17	ni du matin, ni du soir
9-11	modérément du soir
5-8	nettement du soir

• **Bibliographie :** Horne J.A., Ostberg O. – A self-assessment questionnaire to determine morningness-eveningness in human circadian rhythms. *Int. J. Chronobiol.*, 1976, 4, 97-110.