

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.