

DOC 01 : LE TEST DU RYTHME BIOLOGIQUE (chronotype)

Les rythmes circadiens, qui sont en grande partie déterminés par la lumière du soleil, influencent le cycle d'éveil-sommeil, les niveaux d'énergie, de vigilance et de fatigue mais aussi à peu près toutes les fonctions de l'organisme comme en témoignent les changements dans la température corporelle et dans les niveaux d'hormones telles que le cortisol (lié à l'activation et au stress) et l'insuline (liée au métabolisme).

Mais l'ajustement de ces rythmes, sous l'effet de facteurs génétiques, environnementaux et psychologiques, varie d'une personne à l'autre. Trois chronotypes sont distingués :

1. le chronotype matinal : tendance à se réveiller et se coucher tôt à se réveiller en forme et alerte, à être plus productif en début de journée et à trouver difficile de rester éveillé la nuit ;
2. le chronotype tardif : tendance à se réveiller plus tard, à se réveiller fatigué, à démarrer plus lentement et à être à son meilleur dans la soirée ;
3. le chronotype intermédiaire.

Les chronotypes influencent différemment la santé physique et mentale ainsi que le bien-être.

Ce test, le Questionnaire de typologie circadienne, publié par **Jim A Horne et Olov Östberg** en 1976, demeure le plus utilisé pour mesurer le chronotype.

Voyez si vous êtes, de façons très ou moyennement marquées, une personne naturellement du matin, du soir, ou entre les deux et apprenez-en davantage sur votre chronotype. Notez que ce test, qui comporte 19 questions, n'est pas adapté aux personnes qui travaillent suivant des horaires inhabituels. Notez aussi que votre âge affecte le résultat.

44 ans et moins	Plus de 44 ans	
16 — 30	16 — 30	Nettement tardif
31 — 41	31 — 52	Modérément tardif
42 — 58	53 — 64	Intermédiaire (ni du matin, ni du soir)
59 — 69	65 — 69	Modérément du matin
70 — 86	70 — 86	Nettement du matin

Êtes-vous une femme ou un homme ?

- Femme
- Homme

Quel est votre âge ? Avez-vous déjà passé ce test auparavant ?

- Non
- Oui

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 ?

- Entre 11h et midi
- Entre 9h45 et 11h du matin
- Entre 7h15 et 9h45 du matin
- Entre 6h et 7h15 du matin
- 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 ?

- Entre 2h et 3h du matin
- Entre 0h45 et 2h du matin
- Entre 22h45 et 0h45
- Entre 21h30 et 22h45
- Entre 20h et 21h30

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

- Beaucoup
- Assez
- Peu
- 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 ?

- Pas facile du tout
- Pas très facile
- Assez facile
- Très facile

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

- Endormi(e)
- Peu éveillé(e)
- Assez éveillé(e)
- Tout à fait éveillé(e)

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

- Pas bon du tout
- Pas bon
- Assez bon
- Très bon

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

- Très fatigué(e)
- Relativement fatigué(e)
- Relativement en forme
- 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 ?

- Plus de 2 heures plus tard
- 1 à 2 heures plus tard
- Moins d'1 heure plus tard
- 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 ?

- Vous trouvez cela très difficile
- Vous trouvez cela difficile
- Forme raisonnable
- Bonne forme

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

- De 1h45 à 3h du matin
- De 0h30 à 1h45 du matin
- De 22h15 à 0h30
- De 21h à 22h15
- 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 ?

- De 19h à 21h
- De 15h à 17h
- De 11h à 13h
- De 8h à 10h

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

- Pas du tout fatigué(e)
- Un peu fatigué(e)
- Relativement fatigué(e)
- 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 ?

- Vous vous réveillez plus tard que d'habitude
- Vous vous réveillez comme d'habitude mais vous vous rendormez
- Vous vous levez comme d'habitude mais vous vous recouchez par la suite
- 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 ?

- Vous n'irez au lit qu'une fois l'ami(e) cherché(e)
- Vous faites une sieste avant et dormez après avoir été le chercher
- Vous dormez bien avant et faites une sieste après
- 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 ?

- De 19h à 21h
- De 15h à 17h
- De 11h à 13h
- 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 ?

- Bonne forme
- Forme raisonnable
- Vous trouvez cela difficile
- Vous trouvez cela très difficile

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

- Entre 17h et 4h du matin
- Entre 13h et 18h
- Entre 9h30 et 14h30
- Entre 8h et 13h
- Entre 4h et 9h du matin

18. Quand vous sentez vous le plus en forme ?

- Entre 22h et 5h du matin
- Entre 17h et 22h
- Entre 10h et 17h
- Entre 8h et 10h du matin
- 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 ?

- Tout à fait un sujet du soir
- Plutôt un sujet du soir
- Plutôt un sujet du matin
- Tout à fait un sujet du matin

Source :

Site PSYCHoMEDIA

<http://www.psychomedia.qc.ca/tests/questionnaire-typologie-circadienne-horne-ostberg>