

# Risque-vous de faire des apnées du sommeil ?

Ce risque augmente avec l'âge et si vous êtes un homme

## Répondez au Questionnaire de Berlin : évaluation du sommeil

Complétez votre taille \_\_\_\_\_ votre poids \_\_\_\_\_ votre âge \_\_\_\_\_ votre sexe \_\_\_\_\_

### Catégorie 1

1. Est-ce que vous ronflez ?

- oui  
 non  
 je ne sais pas

Si vous ronflez ?

2. Votre ronflement est-il ?

- Légèrement plus bruyant que votre respiration  
aussi bruyant que votre voix lorsque vous parlez  
 plus bruyant que votre voix lorsque vous parlez  
 très bruyant, on vous entend dans les chambres  
voisines

3. Combien de fois ronflez vous ?

- Presque toutes les nuits  
 3 à 4 nuits par semaine  
 1 à 2 nuits par semaine  
 1 à 2 nuits par mois  
 jamais ou presque aucune nuit

4. Votre ronflement a-t-il déjà dérangé quelqu'un d'autre ?

- oui  
 non

5. A-t-on déjà remarqué que vous cessiez de respirer durant votre sommeil ?

- Presque toutes les nuits  
 3 à 4 nuits par semaine  
 1 à 2 nuits par semaine  
 1 à 2 nuits par mois  
 jamais ou presque aucune nuit

### Catégorie 2

6. Combien de fois vous arrive-t-il de vous sentir fatigué ou las après votre nuit de sommeil ?

- Presque tous les matins  
 3 à 4 matins par semaine  
 1 à 2 matins par semaine  
 1 à 2 matins par mois  
 jamais ou presque jamais

7. Vous sentez-vous fatigué, las ou peu en forme durant votre période d'éveil ?

- Presque toutes les jours  
 3 à 4 jours par semaine  
 1 à 2 jours par semaine  
 1 à 2 jours par mois  
 jamais ou presque jamais

8. Vous est-il arrivé de vous assoupir ou de vous endormir au volant de votre véhicule ?

- oui  
 non

Si oui, à quelle fréquence cela vous arrive-t-il ?

- Presque tous les jours  
 3 à 4 jours par semaine  
 1 à 2 jours par semaine  
 1 à 2 jours par mois  
 jamais ou presque jamais

### Catégorie 3

9. Souffrez-vous d'hypertension artérielle ?

- oui  
 non  
 je ne sais pas

INDICE IMC = (voir tableau)

#### Evaluation des Questions :

n'importe quelle réponse à l'intérieur d'un cadre est une réponse positive

#### Evaluation des Catégories :

La catégorie 1 est positive avec au moins 2 réponses positives aux question 1 à 5

La catégorie 2 est positive avec au moins 2 réponses positives aux question 6 à 8

La catégorie 3 est positive avec au moins 1 réponse positive et/ou un IMC > 30

### Résultat final

Au moins 2 catégories positives indiquent une forte probabilité d'apnée du sommeil

## Indice de Masse Corporelle IMC

|                       |            | Poids en kilogrammes |    |    |    |    |    |    |     |     |     |     |     |     |     |
|-----------------------|------------|----------------------|----|----|----|----|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Taille en centimètres | <b>147</b> | 41                   | 44 | 45 | 48 | 50 | 52 | 54 | 56  | 59  | 61  | 63  | 65  | 76  | 87  |
|                       | <b>150</b> | 43                   | 45 | 47 | 49 | 52 | 54 | 56 | 59  | 60  | 63  | 65  | 67  | 78  | 90  |
|                       | <b>152</b> | 44                   | 46 | 49 | 51 | 54 | 56 | 58 | 60  | 63  | 65  | 68  | 69  | 81  | 93  |
|                       | <b>155</b> | 45                   | 48 | 50 | 53 | 55 | 58 | 60 | 62  | 65  | 67  | 69  | 72  | 84  | 96  |
|                       | <b>157</b> | 47                   | 49 | 52 | 54 | 57 | 59 | 62 | 64  | 67  | 69  | 72  | 74  | 87  | 99  |
|                       | <b>160</b> | 49                   | 51 | 54 | 56 | 59 | 61 | 64 | 67  | 69  | 71  | 74  | 77  | 89  | 102 |
|                       | <b>163</b> | 50                   | 53 | 55 | 58 | 61 | 64 | 66 | 68  | 71  | 74  | 76  | 79  | 93  | 106 |
|                       | <b>165</b> | 52                   | 54 | 57 | 60 | 63 | 65 | 68 | 69  | 73  | 76  | 79  | 82  | 95  | 109 |
|                       | <b>168</b> | 54                   | 56 | 59 | 62 | 64 | 67 | 70 | 73  | 76  | 78  | 81  | 84  | 98  | 112 |
|                       | <b>170</b> | 55                   | 58 | 61 | 64 | 67 | 69 | 72 | 73  | 78  | 81  | 84  | 87  | 101 | 116 |
|                       | <b>173</b> | 57                   | 59 | 63 | 65 | 68 | 72 | 74 | 78  | 80  | 85  | 86  | 89  | 104 | 119 |
|                       | <b>175</b> | 58                   | 61 | 64 | 68 | 70 | 73 | 77 | 80  | 83  | 86  | 89  | 92  | 108 | 122 |
|                       | <b>178</b> | 60                   | 63 | 66 | 69 | 73 | 76 | 79 | 82  | 85  | 88  | 92  | 95  | 113 | 126 |
|                       | <b>180</b> | 62                   | 65 | 68 | 71 | 75 | 78 | 81 | 84  | 88  | 91  | 94  | 98  | 113 | 130 |
|                       | <b>183</b> | 64                   | 67 | 70 | 73 | 77 | 80 | 83 | 87  | 90  | 93  | 97  | 100 | 117 | 133 |
|                       | <b>185</b> | 65                   | 68 | 72 | 75 | 79 | 83 | 86 | 89  | 93  | 96  | 99  | 103 | 122 | 137 |
| <b>188</b>            | 67         | 70                   | 74 | 78 | 81 | 85 | 88 | 92 | 95  | 99  | 102 | 106 | 123 | 141 |     |
| <b>191</b>            | 69         | 73                   | 76 | 80 | 83 | 87 | 91 | 94 | 98  | 102 | 105 | 109 | 127 | 145 |     |
| <b>193</b>            | 71         | 74                   | 78 | 82 | 86 | 89 | 93 | 97 | 100 | 104 | 108 | 112 | 130 | 149 |     |

|                                         |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 19                                      | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 35 | 40 |
| <b>Indice de Masse Corporelle (IMC)</b> |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

**Valeurs normales entre 18.5 et 25**

### Instructions

1. Regardez la colonne de gauche pour trouver votre taille en centimètres
2. Trouvez le nombre le plus proche de votre poids sur la même ligne horizontale que celle de votre taille
3. Votre IMC apparait en bas de la colonne où se trouve votre poids
4. Reportez votre indice IMC dans le cadre de la catégorie 3