

questionnaire Chronotype

Introduction

Les questions qui suivent portent sur vos activités passées mais aussi actuelles. Nous nous intéressons en particulier aux activités professionnelles exercées à des horaires non-standards (aussi appelés « horaires atypiques »). Selon l'Institut national de la statistique et des études économiques (Insee), les *horaires atypiques* concernent le travail du soir (entre 20h00 et minuit), le travail de nuit (entre minuit et 05h00), et le travail de week-end (le samedi et/ou le dimanche).

De plus, nous nous intéressons aux *chronotypes*, c'est-à-dire au rythme circadien propre à chacun (comme l'heure du coucher et du lever) et sa préférence (ou prédilection) pour des activités plutôt du matin ou plutôt du soir.

Les informations recueillies grâce à ce questionnaire nous aideront à améliorer le suivi des évènements de santé physique et mentale dans la cohorte NutriNet-Santé et ainsi améliorer les recherches concernant ces évènements en lien avec la nutrition ou avec l'activité physique.

Rappelez-vous :

- Toutes vos informations sont protégées et strictement confidentielles.
- Utilisez les boutons Précédent et Suivant pour changer de page.
- Une fois le questionnaire totalement rempli, n'oubliez pas de le « Valider définitivement ». Attention, vous ne pourrez alors plus modifier ce questionnaire.

Bon remplissage et merci de votre participation !

Partie 1 : Activités professionnelles - Généralités

Quelle est aujourd'hui votre situation vis-à-vis de l'emploi ?

- En formation (étudiant(e), apprenti(e), stagiaire, etc.) sans activité professionnelle
- En formation (étudiant(e), apprenti(e), stagiaire, etc.) avec activité professionnelle en parallèle
- En activité professionnelle, quel que soit le type de contrat
- Sans activité professionnelle (invalidité, arrêt maladie de longue durée (≥ 3 mois), demandeur d'emploi, etc.)
- À la pré-retraite ou à la retraite

Au cours des 4 dernières semaines, avez-vous travaillé, même une seule fois, à des horaires atypiques ?

- Oui Non

Combien de jours au total, au cours des 4 dernières semaines, avez-vous travaillé à des horaires atypiques ?

<input type="text"/>	jour(s)
----------------------	---------

Quels sont les horaires atypiques concernant votre activité professionnelle au cours des 4 dernières semaines ? (plusieurs réponses possibles)

- Entre 20h00 et minuit
- Entre minuit et 05h00
- Le samedi (n'importe quelle heure de début ou de fin de travail)
- Le dimanche (n'importe quelle heure de début ou de fin de travail)

Vos horaires de travail quotidiens, au cours des 4 dernières semaines, sont-ils les mêmes tous les jours ?

- Oui Non

Votre activité professionnelle actuelle concerne-t-elle un travail posté ?

Oui Non

Depuis combien d'années avez-vous un emploi posté ?

Moins d'un an

Entre 1 an et moins de 3 ans

Entre 3 ans et moins de 5 ans

Entre 5 ans et moins de 10 ans

10 ans ou plus

Au cours des 10 dernières années, avez-vous occupé un emploi avec des horaires atypiques de travail ?

Oui Non

Au cours des 10 dernières années, les horaires atypiques de votre travail concernaient plutôt... (plusieurs réponses possibles)

Le soir (entre 20h00 et minuit)

La nuit (entre minuit et 05h00)

Le samedi

Le dimanche

Au cours des 10 dernières années, combien d'années cet emploi à des horaires atypiques a-t-il duré ?

<input type="text"/>	année(s)
----------------------	----------

Partie 2 : Chronotype

CONSIGNES

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.
5. Ne revenez pas en arrière pour vérifier votre réponse.
6. Répondez aux questions aussi sincèrement que possible.
7. Un seul choix par question.

En tenant compte uniquement de votre rythme de prédilection (c'est-à-dire, celui qui vous plaît le plus), à quelle heure vous leveriez-vous si vous étiez entièrement libre d'organiser votre journée ?

Entre 05h00 et 06h30 Entre 06h30 et 07h45 Entre 07h45 et 09h45 Entre 09h45 et 11h00 Entre 11h00 et midi

En tenant compte uniquement de votre rythme de prédilection, à quelle heure vous coucheriez-vous si vous étiez entièrement libre d'organiser votre soirée ?

Entre 20h00 et 21h00 Entre 21h00 et 22h15 Entre 22h15 et 00h30 Entre 00h30 et 01h45 Entre 01h45 et 03h00

S'il y a une heure précise à laquelle vous devez vous lever le matin, dans quelle mesure êtes-vous dépendant(e) d'un réveil-matin (c'est-à-dire, le réveil vous est-il indispensable) ?

- Pas du tout dépendant(e) Peu dépendant(e) Plutôt dépendant(e) Très dépendant(e)

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

- Pas facile du tout Pas très facile Plutôt facile Très facile

Dans quelle mesure vous sentez-vous alerte durant la demi-heure qui suit votre réveil le matin ?

- Pas du tout alerte Pas très alerte Plutôt alerte Très alerte

Comment qualifieriez-vous votre appétit durant la demi-heure qui suit votre réveil le matin ?

- Pas bon du tout Pas vraiment bon Plutôt bon Très bon

Durant la demi-heure qui suit votre réveil du matin, dans quelle mesure vous sentez-vous fatigué(e) ?

- Très fatigué(e) Assez fatigué(e) Plutôt reposé(e) Très reposé(e)

Lorsque vous n'avez aucune obligation le lendemain, à quelle heure vous couchez-vous par rapport à votre heure de coucher habituelle ?

- Rarement ou jamais plus tard Moins d'une heure plus tard Une à deux heures plus tard Plus de deux heures plus tard

Vous avez décidé de vous mettre au sport. Un ami vous propose de le faire ensemble pendant une heure, deux fois par semaine. Le meilleur moment pour lui est entre 7 et 8 heures du matin. En ne gardant en tête que votre rythme de prédilection, quelle serait votre forme à votre avis ?

- Vous seriez en pleine forme Vous seriez relativement en forme Vous auriez du mal Vous auriez beaucoup de mal

A quelle heure vous sentez-vous fatigué(e) le soir et par conséquent aurez besoin de dormir ?

- Entre 20h00 et 21h00 Entre 21h00 et 22h15 Entre 22h15 et 00h45 Entre 00h45 et 02h00 Entre 02h00 et 03h00

Vous souhaitez être au mieux de votre forme pour une épreuve dont vous savez qu'elle sera mentalement épuisante et durera deux heures. Vous êtes entièrement libre d'organiser votre journée. En tenant compte uniquement de votre rythme de prédilection, lequel de ces quatre créneaux horaires choisiriez-vous pour cette épreuve ?

- Entre 08h00 et 10h00 Entre 11h00 et 13h00 Entre 15h00 et 17h00 Entre 19h00 et 21h00

Si vous vous couchiez à 23h00, à quelle degré de fatigue vous trouveriez-vous ?

- Pas du tout fatigué(e) Un peu fatigué(e) Assez fatigué(e) Très fatigué(e)

Pour une raison quelconque, vous vous êtes couché(e) plusieurs heures plus tard que d'habitude, mais vous n'avez pas besoin de vous lever à une heure précise le lendemain. Laquelle des situations suivantes a le plus de chances de se produire ?

- Vous vous réveillerez à la même heure que d'habitude et ne vous rendormirez pas
- Vous vous réveillerez à la même heure que d'habitude et somnolerez
- Vous vous réveillerez à la même heure que d'habitude mais vous rendormirez
- Vous vous réveillerez SEULEMENT plus tard que d'habitude

Une nuit vous devez rester éveillé(e) entre 4 et 6 heures du matin de manière à assurer un tour de garde. Vous n'avez pas d'obligation le lendemain. Laquelle des propositions suivantes vous conviendrait le mieux ?

- Vous ne vous coucheriez pas du tout avant la fin de votre tour de garde
- Vous feriez une sieste avant et dormiriez après
- Vous dormiriez bien avant et feriez une sieste après
- Vous dormiriez SEULEMENT avant votre tour de garde

Vous devez effectuer deux heures de travail physique intense. Vous êtes entièrement libre d'organiser votre journée. En tenant compte uniquement de votre rythme de prédilection, lequel des créneaux horaires suivants choisiriez-vous ?

- Entre 08h00 et 10h00 Entre 11h00 et 13h00 Entre 15h00 et 17h00 Entre 19h00 et 21h00

Vous avez décidé de vous mettre à une activité sportive intense. Un ami vous propose de le faire ensemble pendant une heure, deux fois par semaine. Le meilleur moment pour lui est entre 22 et 23 heures. En ne gardant en tête que votre rythme de prédilection, quelle serait votre forme à votre avis ?

- Vous seriez en pleine forme Vous seriez relativement en forme Vous auriez du mal Vous auriez beaucoup de mal

Imaginez que vous pouvez choisir vos horaires de travail. En admettant que vous fassiez une journée de cinq heures (pauses comprises) et que votre travail soit intéressant et payé au résultat, quelle tranche de cinq heures consécutives choisiriez-vous ?

Choisissez...

A quelle heure de la journée pensez-vous atteindre le top de votre forme ?

heure(s)

On entend souvent parler d'être « du matin » ou « du soir ». Laquelle de ces expressions vous correspond le mieux ?

- Sans aucun doute je suis quelqu'un « du matin »
- Je suis plutôt « du matin » que « du soir »
- Je suis plutôt « du soir » que « du matin »
- Sans aucun doute je suis quelqu'un « du soir »

Commentaires (facultatifs)

Commentaires (Nombre de caractères restants : 150)