Questionnaire d'évaluation de sévérité de l'hypersomnolence : HSI

Pour chaque question ci-dessous, veuillez entourer le chiffre correspondant le mieux à vos habitudes de sommeil au cours du **MOIS DERNIER**.

Pour les quatre premières questions, veuillez évaluer la **SÉVÉRITÉ** de vos difficultés de sommeil.

Dans quelle mesure pensez-vous que :

1. Vous dormez trop longtemps la nuit ?

Pas du tout	Un peu	Moyennement	Beaucoup	Extrêmement
0	1	2	3	4

2. Vous avez des difficultés à vous réveiller le matin ou après les siestes ?

Pas du tout	Un peu	Moyennement	Beaucoup	Extrêmement
0	1	2	3	4

3. Vous dormez au cours de la journée ?

Pas du tout	Un peu	Moyennement	Beaucoup	Extrêmement
0	1	2	3	4

4. Vous vous sentez somnolent au cours de la journée ?

Pas du tout	Un peu	Moyennement	Beaucoup	Extrêmement
0	1	2	3	4

5. A quel point êtes-vous **SATISFAIT(E)**/insatisfait(e) de votre sommeil actuel ?

Très satisfait(e)		Ni satisfait(e) ni insatisfait(e)		Très insatisfait(e)
0	1	2	3	4

6. Jusqu'à quel point considérez-vous que vos difficultés de sommeil **PERTURBENT** votre fonctionnement quotidien (ex. : fatigue durant le jour, capacité à travailler/à effectuer les tâches quotidiennes à la maison, concentration, mémoire et/ou humeur) ?

Aucunement Légèrement Moyennement Beaucoup Enormément

0 1 2 3 4

7. À quel point considérez-vous que vos difficultés de sommeil sont **APPARENTES** pour les autres en termes de détérioration de la qualité de votre vie ?

Aucunement Légèrement Moyennement Très Extrêmement

0 1 2 3 4

8. À quel point êtes-vous **INQUIET(ÈTE)**/préoccupé(e) à propos de vos difficultés actuelles de sommeil ?

Aucunement Légèrement Moyennement Très Extrêmement

0 1 2 3 4

9. Avez-vous déjà eu des « attaques de sommeil », définies comme des accès de sommeil involontaires dans des situations inappropriées ?

Pas du tout Parfois Tout le temps

0 1 2 3 4

Scorage :

Chaque item est évalué par le patient de 0 à 4.

- Le score total s'obtient en additionnant le score à chaque item.
- Le score total est compris entre 0 à 36.
- Un score supérieure à 10 indique une hypersomnolence.

Références :

- Massiah B, Coelho J, Rey M, et al. Toward a dimensional approach of hypersomnolence: psychometric validation of the French version of the hypersomnia severity index in a national quota-based sample of the general population. *Sleep Epidemiology* 2026;6:100146. https://doi.org/10.1016/j.sleepe.2026.100146
- Kaplan KA, Plante DT, Cook JD, Harvey AG. Development and validation of the Hypersomnia Severity Index (HSI): A measure to assess hypersomnia severity and impairment in psychiatric disorders. Psychiatry Res. 2019 Nov;281:112547.
- Fernandez-Mendoza J, Puzino K, Amatrudo G, Bourchtein E, Calhoun SL, Plante DT, Kaplan K. The Hypersomnia Severity Index: reliability, construct and criterion validity in a clinical sample with sleep disorders. J Clin Sleep Med. 2021 May 25.