

Etes-vous plutôt D'ACCORD ou PAS D'ACCORD avec les 20 propositions suivantes?

Propositions	D'accord	Pas d'accord
1) Le sommeil d'une nuit se compose d'une succession de cycles		
2) Le sommeil de nuit est plus réparateur		
3) Tout le monde a besoin de 8h de sommeil par nuit		
4) Le sommeil est important pour la croissance		
5) On se protège des infections pendant qu'on dort		
6) La température interne du corps influence le sommeil		
7) L'intensité lumineuse intervient sur le sommeil ; pour bien dormir, il faut être dans l'obscurité		
8) Se réveiller plusieurs fois par nuit est un signe de mauvais sommeil		
9) Un entraînement sportif juste avant de se coucher empêche de s'endormir		
10) La consommation de café, thé, cola, boissons énergisantes, tabac ne gêne pas le sommeil		
11) La consommation d'alcool ou de cannabis aide à mieux dormir		
12) Un repas du soir bien copieux gêne un bon sommeil		
13) Pour bien dormir, il faut se coucher à des heures régulières		
14) Il est normal d'avoir envie de dormir à certains moments de la journée		
15) Une douche chaude avant d'aller se coucher favorise l'endormissement		
16) L'irritabilité peut être une conséquence d'un manque de sommeil		
17) Conduire après une nuit blanche équivaut à conduire avec 1g/l d'alcoolémie		
18) Télévision, ordinateur, téléphone, console de jeux... sont de faux amis du sommeil		
19) Un entraînement à moins dormir est possible		
20) On peut prendre des somnifères sans prescription médicale		