

**FONDATION FRANÇAISE
POUR L'ÉTUDE DES PROBLÈMES HUMAINS**

ÉQUIPE DE PSYCHOLOGIE SOCIALE

20, Rue de la Baume, PARIS-8^e — Élysées 81-90

**Ce questionnaire
est anonyme**

006

Enquête "Influence du Milieu sur le Sommeil"

Le problème du sommeil, encore mal connu, est un de ceux qui retiennent l'attention de la Fondation Française pour l'Étude des Problèmes Humains. L'objet de la présente enquête est de rechercher les rapports possibles entre la qualité du sommeil et ses différentes conditions. Complétée par des études de laboratoire entreprises par ailleurs, cette enquête est destinée à apporter des informations et des directives à l'usage du public aussi bien que des architectes de demain. Son intérêt n'échappera pas à ceux qui seront touchés par elles ; ils s'efforceront de répondre avec la plus grande exactitude, en se souvenant au surplus que l'homme passe environ le tiers de sa vie à dormir.

QUESTIONS POSÉES	RÉPONSES	Ne rien écrire ci-dessous
1. — A quelle heure avez-vous l'habitude de vous coucher? COMMENTAIRE :		
2. — Avez-vous en général de la peine à vous endormir? COMMENTAIRE :	Oui - Non - NSP ⁽¹⁾	
3. — a/ Votre sommeil est-il continu? b/ Sinon, combien de phases comporte-t-il? c/ Quelle est la durée moyenne de ces phases? COMMENTAIRE :	Oui - Non - NSP	
4. — a/ Avez-vous des insomnies? b/ A quelles causes les attribuez-vous?	Oui - Non - NSP	
5. — Révez-vous souvent? COMMENTAIRE : (par exemple, sujet habituel des rêves)	Oui - Non - NSP	
6. — a/ Combien d'heures en moyenne dormez-vous la nuit en hiver? b/ Combien d'heures en moyenne dormez-vous la nuit en été? COMMENTAIRE :		
7. — Au réveil, dans quelle disposition vous trouvez-vous en général? COMMENTAIRE :	(bonne - moyenne) variable - mauvaise	
8. — a/ Dormez-vous dans la journée? b/ Si oui, combien de temps?	Oui - Non - NSP	
9. — Habitez-vous une maison isolée?	Oui - Non - NSP	
10. — Votre maison est-elle humide?	Oui - Non - NSP	
11. — A quel étage se trouve votre chambre à coucher?		

(1) Signifie " ne peux pas ou ne veux pas répondre ".

QUESTIONS POSÉES	RÉPONSES	Ne rien écrire ci-dessous
12. — a/ La fenêtre de votre chambre à coucher donne-t-elle sur une rue? . . .	Oui - Non - NSP	
b/ Si oui, la rue est-elle bruyante?	Oui - Non - NSP	
13. — Y a-t-il en face de votre fenêtre un obstacle (mur, construction) qui vous bouche la vue du ciel?	Oui - Non - NSP	
14. — Quelle est l'orientation de votre chambre à coucher?		
15. — a/ Y a-t-il des volets de bois, de fer, un store de bois, un store de toile?		
b/ Avez-vous des doubles rideaux?	Oui - Non - NSP	
16. — a/ Les bruits de l'extérieur vous gênent-ils?	Oui - Non - NSP	
b/ Les bruits de l'intérieur vous gênent-ils?	Oui - Non - NSP	
17. — a/ Votre chambre est-elle grande, petite ou moyenne?	grande petite - moyenne	
b/ Pouvez-vous donner sa longueur?	mètres	
c/ Pouvez-vous donner sa largeur?	mètres	
d/ Pouvez-vous donner sa hauteur?	mètres	
18. — Combien de personnes dorment dans votre chambre? a/ Adultes		
b/ Enfants		
19. — a/ Votre chambre est-elle occupée par vous ou par d'autres personnes en dehors des heures de sommeil?	Oui - Non - NSP	
b/ Si oui, combien d'heures environ?		
20. — a/ Votre chambre a-t-elle une cheminée?	Oui - Non - NSP	
b/ A-t-elle un autre moyen d'aération ou de ventilation spécialement prévu à cet effet? Dites lequel?		
21. — Chauffez-vous actuellement votre chambre pendant l'hiver?	Oui - Non - NSP	
22. — Quelle température vous paraît-il souhaitable d'y avoir pour dormir? . .		
23. — Dormez-vous la fenêtre ouverte?	en tout temps en été - jamais	
24. — a/ Votre lit est-il dirigé vers la fenêtre ou parallèle à la fenêtre?	vers la fenêtre parallèle - NSP	
b/ Est-ce un lit de milieu ou un lit de coin?	milieu - coin - NSP	
25. — Est-il dur ou mou?	dur - mou - NSP	
26. — a/ Est-ce un lit à une ou à deux personnes?	Une - deux - NSP	
b/ Pouvez-vous donner sa largeur exacte?	mètres	
27. — Y a-t-il eu des changements dans votre sommeil depuis le début de la guerre?		
Si oui, dites lesquels :		
28. — Avez-vous fait des expériences personnelles pour améliorer votre sommeil?		
Si oui, dites lesquelles et quels résultats vous avez obtenus?		

Nom du correspondant qui a interrogé : _____

Date de l'interview : _____

AGE : _____ SEXE : _____ HABITAT : _____

PROFESSION : _____

PROP. { oui AUTO. { oui TÉL. { oui DOM. { oui (nombre) : _____
 non non non non

ETAT-CIVIL : célibataire, marié, veuf, divorcé.

ENFANTS : nombre : _____ Nombre d'enfants de moins de 3 ans : _____

OBSERVATIONS : _____