

Manquez-vous de mélatonine ?		Non / jamais	Un peu / parfois	Modérément/ régulièrement	Beaucoup / souvent	Énormément / toujours
1.	. Je parais plus âgé(e) que je ne le suis en réalité.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
2.	. J'ai du mal à m'endormir le soir.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
3.	Je me réveille souvent la nuit...	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
4.	... et je n'arrive plus à me rendormir.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
5.	J'ai souvent des pensées négatives quand j'essaye de m'endormir.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
6.	La nuit, mes pieds sont trop chauds.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
7.	Quand je me lève le matin, je suis fatigué(e).	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
8.	J'ai l'impression de vivre de manière décalée : je vais me coucher tard et je me lève tard.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
9.	Quand je voyage, j'ai du mal à m'adapter au décalage horaire.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
10.	Je fume, je bois du café et/ou je prends des bêtabloquants ou des somnifères.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
Résultats						
Total général						
Analyse des résultats	Jusqu'à 10 points	Votre taux de mélatonine est dans la norme.				
	De 11 à 20 points	Il est possible que vous ayez une carence en mélatonine.				
	Plus de 20 points	Vous avez probablement une carence en mélatonine Parlez-en à votre médecin.				