

### **Développement et mise en ligne d'un questionnaire du sommeil destiné aux adolescents.**

**Objectif** : Les troubles du sommeil de l'adolescent sont fréquents. Ils contribuent à des difficultés scolaires et sont associés à des troubles d'humeur. A la suite du succès du questionnaire destiné aux adultes (>73000 réponses), le Réseau Morphée, avec la région d'IDF, a proposé la mise en place d'un dispositif de dépistage et de prévention destiné aux adolescents de 11-18 ans.

**Méthodes** : Un groupe d'experts a défini les champs à explorer : plainte principale, symptômes, habitudes et comportements liés au sommeil, pathologies associées). Les questionnaires validés de somnolence (ESEA), d'anxiété et dépression (HAD) et des éléments de la CSDI sont inclus. Deux algorithmes, l'un d'orientation diagnostique, l'autre de choix de conseils, permettant d'identifier les troubles du sommeil (circadiens, respiratoires, insomnies, hypersomnies, parasomnies et cas complexes) ont été conçus et testés. En fonction de l'analyse algorithmique et des troubles identifiés un rapport contenant une orientation diagnostique, et des conseils généraux et spécifiques, est généré. Le questionnaire permet d'alimenter une base de données exploitable pour les études.

**Résultats** : Pendant la phase de test 200 questionnaires ont été remplis. Le questionnaire a été jugé facile, clair, et compréhensible par les ados testeurs. Ils disent mieux comprendre comment fonctionne leur sommeil. Les consignes et conseils sont reçus de manière positive. Mis en ligne le 15/09/2022, les premières données exploitables le seront dans un an.

**Conclusion** : Un questionnaire du sommeil adapté à l'adolescent développé par le Réseau Morphée est disponible en ligne.