

Questionnaire

Sommeil et usage des écrans

Bienvenue sur ce questionnaire ! Nous allons commencer par t'interroger sur ton sommeil et ta santé. Merci pour ta participation.

Le sommeil est une fonction essentielle pour les êtres humains. En moyenne, nous passons le tiers de notre vie à dormir. Depuis ta naissance, les chercheur(e)s de l'étude Elfe s'intéressent à ton sommeil et son évolution au fil du temps.



Tu dors généralement :

- Seul(e) dans ta chambre
- Avec tes frères/sœurs
- Avec d'autres personnes

Si tu dors avec un demi-frère ou une demi-sœur, tu peux répondre « Avec tes frères/sœurs ».

À quelle heure te couches-tu en semaine (veilles de jours de classe) ?



À quelle heure t'endors-tu en semaine (veilles de jours de classe) ?

À quelle heure te réveilles-tu en semaine (jours de classe) ?

À quelle heure te couches-tu les jours de repos (week-ends, vacances, jours fériés) ?

À quelle heure t'endors-tu les jours de repos (week-ends et vacances) ?



À quelle heure te réveilles-tu les jours de repos (week-ends et vacances) ?

Est-ce que tes horaires de sommeil sont un sujet de conflit avec tes parents ?

Oui

Non

Tu ne sais pas

T'arrive-t-il de faire des cauchemars ?

Jamais

Rarement (1 à 3 fois par mois)

Parfois (1 à 2 fois par semaine)

Souvent (3 à 5 fois par semaine)

Toutes les nuits

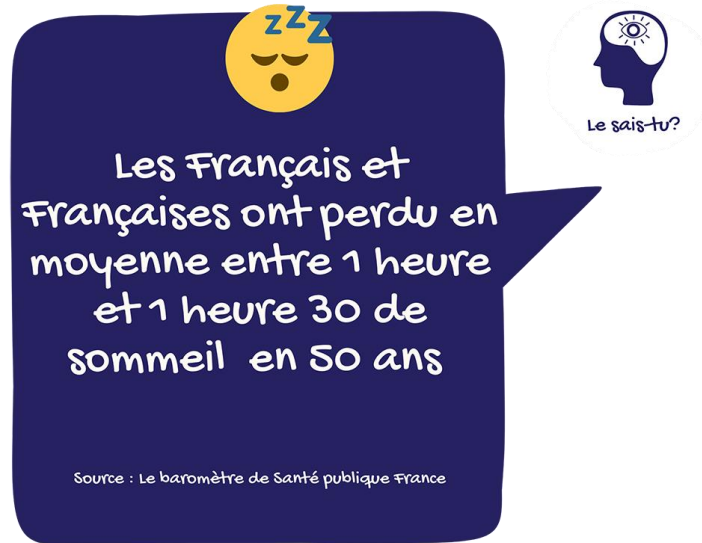
Penses-tu manquer de sommeil ?

Oui

Non

Tu ne sais pas

Clique ici si tu souhaites en savoir plus sur le sommeil



Les Français et Françaises ont perdu en moyenne entre 1 heure et 1 heure 30 de sommeil en 50 ans

Source : Le baromètre de Santé publique France

Le sais-tu?

The infographic features a dark blue background with a yellow sleeping face emoji at the top left. To the right is a circular icon of a head with a brain and a lightbulb, labeled 'Le sais-tu?'. The main text is in white, and the source is at the bottom.

As-tu du mal à te lever le matin pour aller à l'école ?

- Jamais
- Rarement (1 à 3 fois par mois)
- Parfois (1 à 2 fois par semaine)
- Souvent (3 à 5 fois par semaine)
- Tous les jours



T'arrive-t-il d'être en retard en cours ?

- Jamais
- Rarement (1 à 3 fois par mois)
- Parfois (1 à 2 fois par semaine)
- Souvent (3 à 5 fois par semaine)
- Tous les jours

Clique ci-dessous pour découvrir ce que les autres ont répondu à cette question

[Afficher les autres réponses](#)



T'arrive-t-il de t'endormir en cours ?

- Jamais
- Rarement (1 à 3 fois par mois)
- Parfois (1 à 2 fois par semaine)
- Souvent (3 à 5 fois par semaine)
- Tous les jours

**Consommes-tu régulièrement les produits suivants pour te réveiller ?
(plusieurs réponses possibles)**

- | | | | |
|---|--|---|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Café | <input type="checkbox"/> Coca-cola®/Pepsi® | <input type="checkbox"/> Boisson énergisante
type Redbull® | <input type="checkbox"/> Tabac |
| <input type="checkbox"/> Produits à vapoter | <input type="checkbox"/> Médicaments type
Guronsan® | <input type="checkbox"/> Aucun | <input type="checkbox"/> Autre(s) |

Merci de préciser :

Nous allons maintenant parler de ta santé respiratoire. Vous étiez 2 enfants sur 3 dans la cohorte Elfe à tousser la nuit quand vous aviez 2 mois. Nous souhaitons savoir combien vous êtes maintenant à avoir des symptômes respiratoires et comprendre comment cela a pu évoluer.



As-tu déjà eu des sifflements dans la poitrine ?

- Oui
- Non

Est-ce qu'il t'est déjà arrivé d'avoir des sifflements dans la poitrine au cours d'un effort (course, sport) ?

- Oui
- Non

Ressens-tu parfois un essoufflement après de faibles efforts (plus que les camarades de ton âge quand vous marchez en groupe) ?

- Oui
- Non

Au cours du dernier mois, combien de fois as-tu été réveillé(e) par des sifflements ?

- Jamais réveillé(e) par des sifflements
- Réveillé(e) moins d'une nuit par des sifflements
- Réveillé(e) une ou plusieurs nuit(s) par des sifflements

As-tu déjà eu de l'asthme ?

- Oui
- Non

[Clique ici si tu souhaites en savoir plus sur l'asthme](#)



Est-ce que tu as un inhalateur à prendre en cas de crise d'asthme ?

- Oui
- Non

Quand l'utilises-tu ? (maximum 2 réponses possibles)

- Parfois et cela dépend de la gêne
- Systématiquement avant le sport
- Tous les jours
- Jamais

Est-ce que tu prends en ce moment un traitement de fond (tous les jours) pour traiter ton asthme ?

- Oui
- Non

Es-tu vacciné(e) contre le papillomavirus (Gardasil®, Cervarix®) ?

- Oui
- Non
- Tu ne sais pas



Sais-tu à quoi sert le vaccin contre le HPV ?

- Oui
- Non

[Clique ici pour obtenir la réponse](#)

Le papillomavirus (HPV) est un virus qui se transmet lors des relations sexuelles et qui est à l'origine de verrues génitales et de cancers.

Le plus connu est celui du col de l'utérus (3000 nouveaux cas diagnostiqués chaque année en France).

80% des garçons et des filles seront exposés à l'HPV. L'objectif de la vaccination est d'éviter l'infection à l'HPV et de diminuer l'apparition des cancers liés à ce virus.



La vaccination est recommandée chez les filles comme chez les garçons dès l'âge de 11 ans

Sur la vaccination en général, as-tu ?

- Un avis positif
- Un avis mitigé
- Un avis négatif
- Pas d'avis

Découvre ce que les autres ont répondu à cette question

[Afficher les autres réponses](#)

Si je me vaccine, c'est utile pour moi.

- Tout à fait d'accord
- Plutôt d'accord
- Plutôt pas d'accord
- Pas d'accord

Si je me vaccine, c'est utile pour les autres.

- Tout à fait d'accord
- Plutôt d'accord
- Plutôt pas d'accord
- Pas d'accord

Certains vaccins sont dangereux.

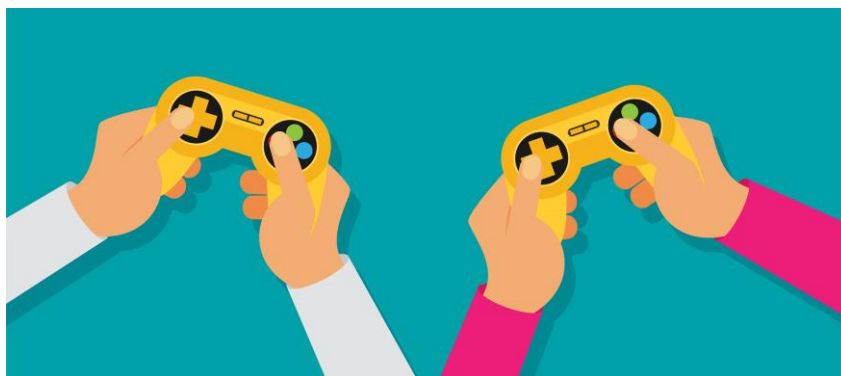
- Tout à fait d'accord
- Plutôt d'accord
- Plutôt pas d'accord
- Pas d'accord

La vaccination sert surtout à enrichir les laboratoires qui produisent les vaccins.

- Tout à fait d'accord
- Plutôt d'accord
- Plutôt pas d'accord
- Pas d'accord

Durant les trois derniers mois, as-tu joué à des jeux vidéo ou des mini-jeux (Fortnite, Candy Crush Saga, etc.) ?

- Oui
- Non



Durant les trois derniers mois, combien de temps en moyenne as-tu joué à des jeux vidéo ou mini-jeux (tous appareils confondus) ?

Un jour de semaine :

Un jour de week-end :

Durant les trois derniers mois, sur quels types d'appareil as-tu joué à des jeux vidéo ou des mini-jeux ?

	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent
Console de jeu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ordinateur	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tablette ou smartphone	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Durant les trois derniers mois, à quelle fréquence as-tu joué aux jeux vidéo suivants :

Jamais Moins d'1 fois par semaine 2 à 3 fois par semaine Tous les jours ou presque Plusieurs fois par jour

Tir, action, aventure, stratégie (Fortnite, Call of Duty, GTA, Assassin's Creed...)

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Jeux de rôles (World of Warcraft, Dofus...)

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Simulation sport/course (FIFA, Mario Kart...)

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Gestion (Les Sims, Animal Crossing, FarmVille...)

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Puzzle, cartes, jeux de réflexion (Candy Crush, Solitaire, Sudoku, échecs...)

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Jeux physiques (Wii Sports, Just Dance...)

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Paris en ligne (Paris sportifs, Poker...)

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Durant les trois derniers mois, à quelle fréquence as-tu joué aux jeux vidéo... :

	Jamais	Moins d'1 fois par semaine	2 à 3 fois par semaine	Tous les jours ou presque	Plusieurs fois par jour
...seul(e) ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...seul(e), mais en réseau ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...avec ta mère ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...avec ton père ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...avec ton/tes frère(s) (si tu en as)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...avec ta/tes sœur(s) (si tu en as)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...avec tes copains ou copines ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Durant les six derniers mois...

	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Très souvent
...t'est-il arrivé de penser toute la journée à un jeu vidéo ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...as-tu passé un temps de plus en plus important sur les jeux vidéo ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...as-tu joué à un jeu vidéo pour oublier la vraie vie ou la vie réelle ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...est-ce que d'autres personnes ont tenté sans succès de réduire ton temps de jeu ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...t'es-tu senti(e) mal lorsque tu étais incapable de jouer ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...t'es-tu disputé(e) avec d'autres (famille, amis) durant un temps où tu jouais aux jeux vidéo ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...as-tu négligé d'autres activités importantes (école, sport) pour jouer aux jeux vidéo ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Durant les trois derniers mois, as-tu regardé des vidéos de plus de 5 minutes ? Par exemple des dessins animés, films, animés et séries, émissions, vlogs, clips musicaux, du sport, etc. ? Nous parlons ici de toute vidéo, que ce soit sur une télévision, un ordinateur ou un smartphone, et quelle qu'en soit la source (télévision, Netflix, YouTube, Twitch, etc.).

- Oui
- Non

Durant les trois derniers mois, combien de temps en moyenne as-tu passé à regarder des vidéos (tous types confondus) ?

Un jour de semaine :

Un jour de week-end :

Durant les trois derniers mois, as-tu regardé les types de vidéo suivants ?

	Jamais	Moins d'1 fois par semaine	2 à 3 fois par semaine	Tous les jours ou presque	Plusieurs fois par jour
Des films ou séries	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Des animés, des dessins animés	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Des reportages ou les infos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Des vidéos pour l'école ou des documentaires	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Du sport	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Du e-sport ou des vidéos de gaming	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Des vlogs ou des tutos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Des clips musicaux	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Des vidéos porno	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
D'autres types de vidéo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Merci de préciser quel autre type de vidéo :

Le plus souvent, quand tu regardes des séries ou des films, il s'agit de :

- Séries ou films français
- Séries ou films étrangers en VF
- Séries ou films étrangers en version originale, sous-titrés ou non
- Autant de séries ou films en français que dans une autre langue

Clique ci-dessous pour savoir ce que les autres ont répondu à cette question

Afficher les autres réponses

Durant les trois derniers mois, es-tu allé(e) sur des réseaux sociaux (ex. : Snapchat, TikTok, Instagram, Facebook, etc.) ?

- Oui
- Non



Durant les trois derniers mois, es-tu allé(e) sur les réseaux sociaux pour...

	Jamais	Moins d'1 fois par semaine	2 à 3 fois par semaine	Tous les jours ou presque	Plusieurs fois par jour
Discuter avec tes copains et copines	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lire les statuts/posts partagés par tes contacts	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Regarder des photos/vidéos partagées par tes contacts	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Partager ou commenter des statuts/posts	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Partager ou commenter des photos/vidéos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Durant les trois derniers mois, à quelle fréquence es-tu allé(e) sur les réseaux sociaux ?

	Jamais	Moins d'1 fois par semaine	2 à 3 fois par semaine	Tous les jours ou presque	Plusieurs fois par jour
Les jours d'école	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Durant les trois derniers mois, à quelle fréquence es-tu allé(e) sur les réseaux sociaux ?

	Jamais	Moins d'1 week-end par mois	2 à 3 week-ends par mois	Tous les week-ends	Plusieurs fois chaque week-end
Le week-end	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Dors-tu habituellement avec les appareils suivants dans ta chambre : (plusieurs réponses possibles)

Téléphone portable/smartphone

Tablette

Ordinateur

Télévision

Console

Aucun

Au moment de dormir, que fais-tu avec ton téléphone portable/smartphone ?

Je l'éteins complètement

Je le mets en mode avion ou mode nuit

Je le mets en mode vibreur

Je le laisse allumé

Où est généralement posée la tablette ?

À côté de mon lit

Sous mon oreiller

Ailleurs dans mon lit

Autre part dans ma chambre

As-tu accès à ton ordinateur sans te lever de ton lit ?

Oui

Non

Tu ne sais pas

Te réveilles-tu la nuit ?

Jamais

Rarement (1 à 3 fois par mois)

Parfois (1 à 2 fois par semaine)

Souvent (3 à 5 fois par semaine)

Toujours

Est-ce parce que tu reçois des notifications sur ton téléphone/ta tablette ?

Jamais

Entre 1 et 5 fois par nuit

Entre 6 et 15 fois par nuit

Plus de 15 fois par nuit

En profites-tu pour jouer en ligne avec tes amis pendant la nuit ?

Jamais

Rarement (1 à 3 fois par mois)

Parfois (1 à 2 fois par semaine)

Souvent (3 à 5 fois par semaine)

Toujours

En profites-tu pour regarder des vidéos/séries/événements sportifs ?

Jamais

Rarement (1 à 3 fois par mois)

Parfois (1 à 2 fois par semaine)

Souvent (3 à 5 fois par semaine)

Toujours

T'arrive-t-il de programmer ces réveils nocturnes ?

- Oui
- Non
- Tu ne souhaites pas répondre

Dans ton lit, avant de dormir, joues-tu à des jeux vidéo ou des mini-jeux sur smartphone/tablette/ordinateur portable/console ?

- Jamais
- Rarement (1 à 3 fois par mois)
- Parfois (1 à 2 fois par semaine)
- Souvent (3 à 5 fois par semaine)
- Tous les soirs

Dans ton lit, avant de dormir, regardes-tu des vidéos, séries ou tes réseaux sociaux sur smartphone/tablette/ordinateur portable ?

- Jamais
- Rarement (1 à 3 fois par mois)
- Parfois (1 à 2 fois par semaine)
- Souvent (3 à 5 fois par semaine)
- Tous les soirs

Dans ton lit, avant de dormir, lis-tu un magazine, un livre ?

- Jamais
- Rarement (1 à 3 fois par mois)
- Parfois (1 à 2 fois par semaine)
- Souvent (3 à 5 fois par semaine)
- Tous les soirs

Dans ce questionnaire, tu as eu accès au résultat sur ta durée de sommeil, aux réponses d'autres participants, à des informations sur le sommeil, l'asthme, le vaccin contre le papillomavirus. As-tu modifié tes réponses à certaines questions suite à cela ?

- Oui
- Non

**Avant de finir, pourrais-tu nous dire...
... ce qui t'a plu dans ce questionnaire ?**

... ce qui t'a déplu dans ce questionnaire ?

En cliquant sur « Enregistrer », tu valides ton questionnaire, qui n'apparaîtra plus sur ton espace.

Merci pour tes réponses !