

## TEST : QUEL EST VOTRE CHRONOTYPE ?

Les rythmes circadiens, qui sont en grande partie déterminés par la lumière du soleil, influencent le cycle d'éveil-sommeil, les niveaux d'énergie, de vigilance et de fatigue mais aussi à peu près toutes les fonctions de l'organisme comme en témoignent les changements dans la température corporelle et dans les niveaux d'hormones telles que le cortisol (lié à l'activation et au stress) et l'insuline (liée au métabolisme).

Mais l'ajustement de ces rythmes, sous l'effet de facteurs génétiques, environnementaux et psychologiques, varie d'une personne à l'autre.

Trois chronotypes sont distingués :

- le chronotype matinal : tendance à se réveiller et se coucher tôt, à se réveiller en forme et alerte, à être plus productif en début de journée et à trouver difficile de rester éveillé la nuit ;
- le chronotype tardif : tendance à se réveiller plus tard, à se réveiller fatigué, à démarrer plus lentement et à être à son meilleur dans la soirée ;
- le chronotype intermédiaire.

Ils influencent différemment, ont montré des études, la santé physique et mentale ainsi que le bien-être.

Ce test, le *Questionnaire de typologie circadienne*, publié par Jim A Horne et Olov Östberg en 1976 (1), demeure le plus utilisé pour mesurer le chronotype.

Voyez si vous êtes, de façons très ou moyennement marquées, une personne naturellement du matin, du soir, ou entre les deux et apprenez-en davantage sur votre chronotype :

FAITES LE TEST (gratuit, résultats sans inscription)

**[COPIEZ LE LIEN CI-DESSOUS](http://www.psychomedia.qc.ca/tests/questionnaire-typologie-circadienne-horne-ostberg)**

<http://www.psychomedia.qc.ca/tests/questionnaire-typologie-circadienne-horne-ostberg>

(1) *Morningness-Eveningness Questionnaire*, publié dans: Horne JA, Östberg O. (1976), *A self-assessment questionnaire to determine morningness-eveningness in human circadian rhythms. International Journal of Chronobiology*. Traduction française dans: *Haute autorité de santé* (2012), Surveillance médico-professionnelle des travailleurs postés et/ou de nuit. Recommandation de Bonne Pratique.

Psychomédia Tous droits réservés.