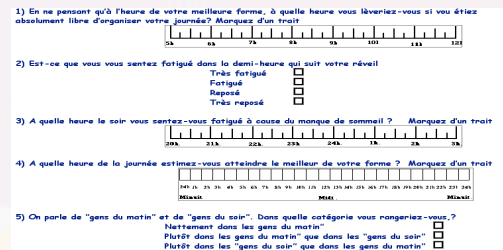


## Matinalité / Vespéralité, concomitants de l'échelle MEQ Observés à l'occasion de 6339 consultations sommeil.

D. Cugy – Unité de sommeil Bordeaux

L'utilisation systématique d'auto-questionnaires incluant l'échelle MEQ (fig1, 1), à l'occasion de consultation sommeil, permet de déterminer la typologie des patients selon qu'ils sont fortement de typologie fortement du soir, du soir, intermédiaire, du matin ou fortement du matin. L'utilisation d'une base de données contenant l'ensemble des données relatives au patient (questionnaires, clinique, biologie) nous permet de croiser les typologies à des paramètres biologiques.



1) En ne pensant qu'à l'heure de votre meilleure forme, à quelle heure vous lèveriez-vous si vous étiez absolument libre d'organiser votre journée? Marquez d'un trait

2) Est-ce que vous vous sentez fatigué dans la demi-heure qui suit votre réveil

3) A quelle heure le soir vous sentez-vous fatigué à cause du manque de sommeil? Marquez d'un trait

4) A quelle heure de la journée estimez-vous atteindre le meilleur de votre forme? Marquez d'un trait

5) On parle de "gène du matin" et de "gène du soir". Dans quelle catégorie vous rangeriez-vous?  "Nettement dans les gènes du matin"  "Plutôt dans les gènes du matin" que dans les "gènes du soir"  "Plutôt dans les gènes du soir" que dans les "gènes du matin"

Fig1 : Echelle MEQ  
Morningness, Eveningness Questionnaire

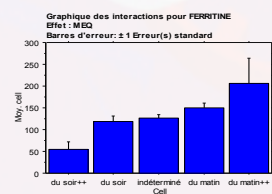
### Méthode :

5557 scores MEQ ont été extraits de la base de données et croisés avec 402 dosages de vitamine D, 505 dosages de TSH, 542 dosage de ferritine, d'ALAT, ... ainsi qu'avec les auto-questionnaires d'Epworth, ADA Pichot, Q2DA Pichot.

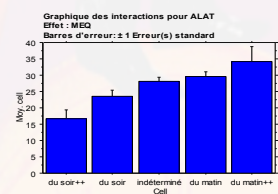
### Résultats :

Il est retrouvé des associations significatives entre typologie et ferritinémie ( $p=0,04$ ) ainsi qu'avec les échelles de somnolence ( $p=0,017$ ), de dépression Q2DA ( $p<0,001$ ) et d'asthénie ( $p<,001$ ). Bien que l'on constate des tendances, Il n'est pas trouvé de relations significative avec la NFS, le cholestérol, les triglycérides, la TSH, les ALAT, les GammaGT et la Vitamine D.

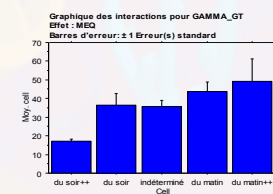
	ddl	Somme des carrés	Carré moyen	Valeur de F	Valeur de p	Lambda	Puissance
MEQ	4	17302,840	4325,225	2,400	0,049	0,000	0,889
Reste	519	855742,587	1648,832				



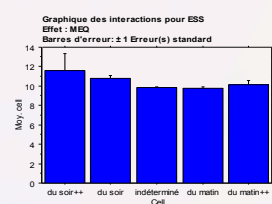
	ddl	Somme des carrés	Carré moyen	Valeur de F	Valeur de p	Lambda	Puissance
MEQ	4	3220,520	805,130	2,338	0,084	0,351	0,675
Reste	489	188416,325	384,410				



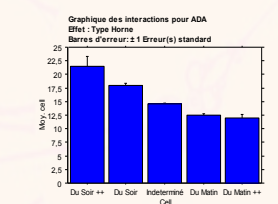
	ddl	Somme des carrés	Carré moyen	Valeur de F	Valeur de p	Lambda	Puissance
MEQ	4	8989,916	2247,367	9,016	0,000	0,000	0,983
Reste	427	1082675,727	2534,416				



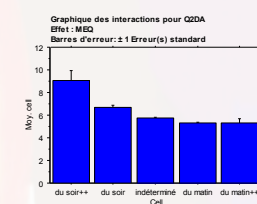
	ddl	Somme des carrés	Carré moyen	Valeur de F	Valeur de p	Lambda	Puissance
MEQ	4	541,140	135,285	4,374	0,016	0,144	0,948
Reste	5403	107133,177	19,833				



	ddl	Somme des carrés	Carré moyen	Valeur de F	Valeur de p	Lambda	Puissance
Type Horne	4	15100,331	3775,083	68,538	<0,001	0,281	1,000
Reste	3290	353891,981	68,321				



	ddl	Somme des carrés	Carré moyen	Valeur de F	Valeur de p	Lambda	Puissance
MEQ	4	1018,692	254,673	19,700	<0,001	0,142	1,000
Reste	4590	58065,045	12,650				



### Discussion :

Les données biologiques recueillies en 2014 ne mettent en évidence qu'un lien entre la typologie matinalité-veespéralité et la ferritinémie. Les patients « du matin » ayant des niveaux plus élevés que ceux « du soir ». A noter les tendances observées entre typologie, ALAT et GAMMA GT.

Les associations avec les réponses aux autres items de l'auto-questionnaires sont retrouvées : les patients « du matin » se déclarant moins somnolents et moins fatigués que ceux « du soir ».

### Bibliographie :

(1) Taillard J & al; Validation of Horne and Ostberg morningness-eveningness questionnaire in a middle-aged population of French workers; J Biol Rhythms. 2004 Feb;19(1):76-86.