

## QUESTIONNAIRE D'ÉVALUATION DU PROFIL SAISONNIER\*

1. Nom \_\_\_\_\_ 2. Age \_\_\_\_\_

3. Lieu de naissance – ville / région / pays \_\_\_\_\_

4. Date du jour \_\_\_\_\_

                    Jour                      Mois                      Année

5. Poids corporel (Kg) \_\_\_\_\_

6. Années d'éducation                      Moins de 4 ans de lycée                      1  
  Lycée seulement                                      2  
  1 – 3 ans après le lycée                                      3  
  4 ans ou plus après le lycée                                      4

### INSTRUCTIONS

\* Entourer la bonne réponse

Exemple :

Sexe    Masculin    1                      Féminin    2

7. Sexe                      Masculin    1                      Féminin    2

8. Statut marital Célibataire                      1

                                    Marié                      2

                                    Séparé/Divorcé                      3

                                    Veuf(ve)                      4

9. Activité professionnelle \_\_\_\_\_

10. Depuis combien d'années vivez-vous dans cette région climatique ? \_\_\_\_\_

**L'objectif de ce questionnaire est d'évaluer les modifications de votre humeur et de votre comportement à travers le temps.  
Remplissez s'il vous plaît tous les champs.  
Note: Nous sommes intéressés par votre expérience; pas par ce que d'autres ont pu observer chez vous.**

11. Indiquez le degré de changement selon les saisons ?

	Pas de changement	Changement léger	Changement modéré	Changement prononcé	Changement très prononcé
A. Durée du sommeil	0	1	2	3	4
B. Activité sociale	0	1	2	3	4
C. Humeur (sensation de bien être)	0	1	2	3	4
D. Poids	0	1	2	3	4
E. Appétit	0	1	2	3	4
F. Niveau d'énergie	0	1	2	3	4

*Citation étude de validation en Français :*

Reynaud E, Berna F, Haffen E, Weiner L, Maruani J, Lejoyeux M, Schroder CM, Bourgin P, Geoffroy PA.

Validity and Usage of the Seasonal Pattern Assessment Questionnaire (SPAQ) in a French Population of Patients with Depression, Bipolar Disorders and Controls. J. Clin. Med. 2021, 10(9), 1897; <https://doi.org/10.3390/jcm10091897>

12. Pour les questions suivantes, remplissez les cercles lorsque la condition s'applique pour les mois concernés. Cela peut être un seul mois O, un groupe de mois, i.e O O O, ou toute autre combinaison de mois.

A quel moment de l'année ...	JAN	FEV	MAR	AVR	MAI	JUIN	JUIL	AOUT	SEPT	OCT	NOV	DEC	<sup>Ou</sup> Pas de mois particulier
A. Vous sentez-vous le mieux	<input type="radio"/>												
B. Prenez vous le plus de poids	<input type="radio"/>												
C. Êtes-vous le plus sociable	<input type="radio"/>												
D. Dormez-vous le moins	<input type="radio"/>												
E. Mangez-vous le plus	<input type="radio"/>												
F. Perdez-vous le plus de poids	<input type="radio"/>												
G. Êtes-vous le moins sociable	<input type="radio"/>												
H. Vous sentez-vous le moins bien	<input type="radio"/>												
I. Mangez-vous le moins	<input type="radio"/>												
J. Dormez-vous le plus	<input type="radio"/>												

13. De combien votre poids fluctue t'il au cours de l'année ?

0-2 kg	1	6-8 kg	4
2-4 kg	2	8-10 kg	5
4-6 kg	3	> 10	6

14. Approximativement combien d'heures dormez-vous par journée de 24 heures pendant chaque saison ? (en incluant les siestes)

Hiver	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Plus de 18
Printemps	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Plus de 18
Été	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Plus de 18
Automne	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	Plus de 18

15. Ressentez-vous une modification de vos préférences alimentaires selon les différentes saisons ?

Non 1 Oui 2 Si oui, précisez :

16. Si vous ressentez des changements avec les saisons, estimez-vous qu'ils sont un problème pour vous ?

Non 1 Oui 2 Si oui, ce problème est : Léger 1  
 Modéré 2  
 Marqué 3  
 Sévère 4  
 Handicapant 5

\*Traduit par PA Geoffroy & E Haffen, d'après Rosenthal et al 1987.

Citation étude de validation en Français :

Reynaud E, Berna F, Haffen E, Weiner L, Maruani J, Lejoyeux M, Schroder CM, Bourgin P, Geoffroy PA. Validity and Usage of the Seasonal Pattern Assessment Questionnaire (SPAQ) in a French Population of Patients with Depression, Bipolar Disorders and Controls. J. Clin. Med. 2021, 10(9), 1897; <https://doi.org/10.3390/jcm10091897>