

Echelle de somnolence d'Epworth

Nom :

Prénom :

Date du test :

● Instructions

- Ce test est l'échelle de somnolence d'Epworth.
- Il n'a pas pour objet de faire un diagnostic médical qui ne peut pas être réalisé par un simple questionnaire. Il a pour but de vous alerter sur une anomalie éventuelle pour que vous puissiez en parler à votre médecin traitant.
- Afin de pouvoir mesurer chez vous une éventuelle somnolence dans la journée, voici quelques situations de la vie quotidienne où nous vous demandons d'évaluer les chances de somnoler ou de vous endormir (pas seulement de vous sentir fatigué).
- Cette question concerne votre mode de vie habituel au cours des derniers mois. Si vous n'avez pas été récemment dans l'une de ces situations, essayez d'imaginer ce qui pourrait se passer.

→ Remplissez le tableau en choisissant dans l'échelle suivante le nombre le plus approprié à chaque situation.

(0) = ne somnolerait jamais

(2) = chance moyenne de s'endormir

(1) = faible chance de s'endormir

(3) = forte chance de s'endormir

Situation	Probabilité de s'endormir			
	Aucune = (0)	Faible = (1)	Moyenne = (2)	Forte = (3)
▪ Assis en train de lire	0	1	2	3
▪ En train de regarder la télévision	0	1	2	3
▪ Assis, inactif dans un endroit public (au théâtre, en réunion...)	0	1	2	3
▪ Comme passager dans une voiture roulant sans arrêt pendant une heure	0	1	2	3
▪ Allongé l'après-midi pour se reposer quand les circonstances le permettent	0	1	2	3
▪ Assis en train de parler à quelqu'un	0	1	2	3
▪ Assis calmement après un repas sans alcool	0	1	2	3
▪ Dans une voiture immobilisée quelques minutes dans un encombrement	0	1	2	3
Votre Score :				

- Si vous avez un score compris entre 0 et 10, vous êtes dans les limites de la normale.
- Si vous avez un score compris entre 11 et 16, vous êtes anormalement somnolent. Vous devez consulter votre médecin.
- Si vous avez un score compris entre 17 et 24, vous êtes très somnolent. Vous devriez rapidement consulter votre médecin et ne pas conduire.

