

Échelle de somnolence d'Epworth



Afin de pouvoir évaluer votre niveau de somnolence dans la journée, voici quelques situations de la vie quotidienne où **nous vous demandons d'estimer la probabilité d'assoupissement**.

Dans le cas où les situations suivantes ne se sont pas produites récemment, essayez d'imaginer ce qui aurait pu se passer.

Remplissez le tableau ci-après en utilisant l'échelle de somnolence d'Epworth.

Entourez le chiffre le plus approprié pour chaque situation.

0 = aucune chance de somnoler ou de s'endormir

1 = faible chance de s'endormir

2 = chance modérée de s'endormir

3 = forte chance de s'endormir

SITUATION	PROBABILITÉ DE S'ENDORMIR			
Assis, en lisant	0	1	2	3
En regardant la télévision	0	1	2	3
Assis et inactif, dans un lieu public (au cinéma, dans une salle d'attente ou en réunion...)	0	1	2	3
Comme passager dans une voiture roulant pendant une heure sans arrêt	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 arrêtée quelques minutes dans la circulation	0	1	2	3

Résultats

0-10 = somnolence légère

11-15 = somnolence modérée

16-24 = somnolence sévère

Si votre score est supérieur à 10, parlez-en à votre médecin.

Score

