

## Echelle de Somnolence d'Epworth

*L'échelle de somnolence d'Epworth permet d'évaluer facilement si le degré et la fréquence des périodes de somnolence nécessitent une prise en charge médicale.*

**La somnolence est la propension à "tomber" de sommeil.**

*Afin de pouvoir mesurer une éventuelle somnolence dans la journée, voici quelques situations de la vie quotidienne où nous vous demandons d'évaluer vos possibilités de vous endormir. Même si vous ne vous êtes pas trouvé récemment dans l'une de ces situations, essayez d'imaginer comment vous réagiriez et quelles seraient vos chances d'assoupissement.*

Vous arrive-t-il de somnoler ou de vous endormir dans les situations suivantes :

- [.....]\* Assis en train de lire
- [.....]\* En regardant la télévision
- [.....]\* Assis inactif dans un lieu public (cinéma, théâtre, réunions)
- [.....]\* Passager d'une voiture ou d'un transport en commun roulant depuis au moins une heure sans arrêt
- [.....]\* Allongé l'après-midi lorsque les circonstances permettent de se reposer
- [.....]\* En position assise au cours d'une conversation avec un proche
- [.....]\* En position assise au calme après un repas sans alcool
- [.....]\* Au volant d'une voiture immobilisée depuis quelques minutes dans un embouteillage

\*

Noter 0 s'il ne vous arrive jamais de somnoler : aucune chance de s'endormir,

Noter 1 si cela arrive rarement : faible chance de s'endormir,

Noter 2 si cela arrive assez souvent : chance moyenne de s'endormir,

Noter 3 s'il est certain que vous risquez de vous endormir : forte chance.

Date : ..... Score : ..... Évaluateur : .....

Si votre score est supérieur à 12, parlez-en à votre médecin.