

Échelle de Somnolence d'Epworth

➤ **La somnolence est la propension plus ou moins irrésistible à s'endormir si l'on n'est pas stimulé.**

Nom : Prénom : Date de naissance:

Vous arrive-t-il de somnoler ou de vous endormir (dans la journée) dans les situations suivantes :

Si vous ne vous êtes pas trouvé récemment dans l'une de ces situations, essayez d'imaginer quelles seraient vos chances d'assoupissement.

Notez **0** : si c'est exclu. «Il ne m'arrive jamais de somnoler : aucune chance,

Notez **1** : si ce n'est pas impossible. «Il y a un petit risque» : faible chance,

Notez **2** : si c'est probable. «Il pourrait m'arriver de somnoler» : chance moyenne,

Notez **3** : si c'est systématique. «Je somnolerais à chaque fois» : forte chance.

Situation	Chance 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 lieu public (cinéma, théâtre, réunion)	0	1	2	3
Comme passager d'une voiture (ou transport en commun) roulant sans arrêt pendant une heure	0	1	2	3
Allongé l'après-midi lorsque les circonstances le permettent	0	1	2	3
Étant assis en parlant avec quelqu'un	0	1	2	3
Assis au calme après un déjeuner sans alcool	0	1	2	3
Dans une voiture immobilisée depuis quelques minutes	0	1	2	3

Votre Score :

Un score < 11 est dans la norme.

Un score ≥ à 11 est en faveur d'une somnolence anormale.

Un score > à 16 est en faveur d'une somnolence sévère.

NB. Ce questionnaire aide à mesurer votre niveau général de somnolence, il n'établit pas un diagnostic.

Apportez-le à votre médecin pour en discuter.