

ECHELLE DE SOMNOLENCE D'EPWORTH

Johns M.W. A new method for measuring daytime sleepiness : The Epworth Sleepiness Scale, Sleep, 14 ; 540-545, 1991.

Nom :

Prénom :

Date de naissance : / /

Médecin : Dr

Date d'évaluation : / /

Afin de pouvoir mesurer une éventuelle somnolence dans la journée, voici quelques situations de la vie quotidienne, où nous vous demandons d'évaluer le risque de vous assoupir.

Même si vous ne vous êtes pas trouvé récemment dans l'une des situations suivantes, essayez d'imaginer ce qui aurait pu se passer.

Remplissez le tableau ci-dessous en vous demandant pour chaque situation quelles auraient été vos chances d'assoupissement. Cochez la case correspondante. Enfin, calculez votre score final en additionnant tous les chiffres entourés.

- 0 = Jamais d'assoupissement
- 1 = Faible chance d'assoupissement
- 2 = Chance moyenne d'assoupissement
- 3 = Forte chance d'assoupissement

Si votre score final est supérieur ou égal à 10, parlez-en à votre médecin traitant.

	Chances de m'assoupir			
	0 Jamais	1 Faible	2 Moyenne	3 Forte
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 plus d'une heure sans interruption.				
Allongé dans l'après-midi lorsque les circonstances le permettent.				
Assis en train de parler avec quelqu'un.				
Assis au calme après un déjeuner sans alcool.				
Dans une voiture immobilisée quelques minutes, à un feu rouge ou dans un embouteillage.				