

Echelle de somnolence d'Epworth

**Durant la journée, vous arrive-t-il souvent de vous endormir,
dans les situations suivantes :**

(Si vous ne vous êtes pas retrouvé dans ce type de situation depuis longtemps, essayez simplement d'imaginer votre réaction et les possibilités que vous vous endormiez dans les situations décrites)

Exclu	Vous donnez la note de : 0
Pas impossible	Vous donnez la note de : 1
Probable	Vous donnez la note de : 2
Systématique	Vous donnez la note de : 3

- Assis à table, après le repas (sans alcool) 0 1 2 3
- Devant un film, à la télévision ou au cinéma par exemple 0 1 2 3
- Passager, en voiture ou transport en commun (bus, train, métro, avion ...)
depuis minimum une heure et ce sans interruption 0 1 2 3
- Installé confortablement pour une sieste, lorsque vous
pouvez vous le permettre 0 1 2 3
- Durant une conversation, ou au téléphone avec un proche,
tandis que vous êtes assis 0 1 2 3
- Pendant la lecture d'un livre ou d'un document par exemple 0 1 2 3
- Dans un lieu public où vous êtes relativement inactif :
cours, salle d'attente, théâtre par exemple 0 1 2 3
- Au volant de voiture, immobilisée depuis quelques minutes
dans un embouteillage 0 1 2 3

Calculez ensuite le total de vos points :

- ✓ **De 0 à 8 :** apparemment, vous n'avez pas de dette de sommeil.
- ✓ **De 9 à 14 :** vous avez un déficit de sommeil, peut être faudrait-il revoir vos habitudes.
- ✓ **Plus de 15 :** vous présentez des signes de somnolence diurne excessive.
Il vous est vivement conseillé de consulter un médecin, afin de vérifier si vous êtes oui ou non atteint d'un trouble du sommeil.