



# TEST DE SOMNOLENCE - ECHELLE D'EPWORTH\*

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : ..... / ..... / .....

Vous pouvez utiliser ce formulaire pour évaluer votre niveau de somnolence durant la journée. Voici quelques situations relativement usuelles, où vous devez évaluer le risque de vous assoupir.

Lorsque vous vous retrouvez dans les situations décrites ci-dessous, quelles sont les probabilités que vous somniez ou que vous vous assoupissiez ou vous endormiez (pas simplement que vous ressentiez de la fatigue)?

Si vous n'avez pas été récemment dans l'une de ces situations, essayez d'imaginer comment vous auriez réagi ou, comment cette situation pourrait vous affecter. Pour chacune des situations mentionnées, inscrire un nombre en vous basant sur l'échelle ci-dessous. Il est important de sélectionner une réponse de (0 à 3) pour chacune des 8 situations suivantes. Votre score total sera indiqué au bas du tableau.

**0** = aucune chance de somnoler ou de s'endormir (**nul**)

**1** = faible chance de s'endormir (**faible**)

**2** = chance modérée de s'endormir (**modéré**)

**3** = forte chance de s'endormir (**élevé**)

## SITUATION

NOTE (0 À 3)

|                                                                                                |                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| En étant assis et en lisant                                                                    | <input type="text"/> |
| En regardant la télévision                                                                     | <input type="text"/> |
| En étant assis et inactif dans un lieu public (par ex. au théâtre ou dans une salle d'attente) | <input type="text"/> |
| Comme passager dans une voiture pendant plus d'une heure sans arrêt                            | <input type="text"/> |
| Allongé l'après-midi lorsque les circonstances permettent de se reposer                        | <input type="text"/> |
| En étant assis et en parlant à quelqu'un                                                       | <input type="text"/> |
| En étant assis tranquillement après un repas sans alcool                                       | <input type="text"/> |
| Dans une voiture à l'arrêt temporaire dans la circulation                                      | <input type="text"/> |
| <b>SCORE FINAL (0 À 24)</b>                                                                    | <input type="text"/> |

Un total inférieur à 10 suggère que vous ne souffrez pas de somnolence diurne excessive.

Un total supérieur à 10 suggère une somnolence excessive. Il est recommandé de consulter votre médecin pour en déterminer la cause et pour savoir si vous souffrez d'un trouble du sommeil.

\* Johns MW (1991) A new method for measuring day time sleepiness : The Epworth Sleepiness Scale. Sleep, 14:540-545