



# 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

En regardant la télévision

En étant assis et inactif dans un lieu public (par ex. au théâtre ou dans une salle d'attente)

Comme passager dans une voiture pendant plus d'une heure sans arrêt

Allongé l'après-midi lorsque les circonstances permettent de se reposer

En étant assis et en parlant à quelqu'un

En étant assis tranquillement après un repas sans alcool

Dans une voiture à l'arrêt temporaire dans la circulation

**SCORE FINAL (0 À 24)**

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