

| Échelle de Somnolence d'Epworth

Nom

Date Âge

Instructions

Vous arrive-t-il de **somnoler** ou de vous **endormir (dans la journée)** dans les situations suivantes : (même si vous ne vous êtes pas trouvé récemment dans l'une de ces situations, essayez d'imaginer comment vous réagiriez et quelles seraient vos chances d'assoupissement).

	0 C'est exclu	1 Ce n'est pas impossible	2 C'est probable	3 C'est systématique
1 Pendant que vous êtes occupé à lire un document	0	1	2	3
2 Devant la télévision ou au cinéma	0	1	2	3
3 Assis inactif dans un lieu public (salle d'attente, théâtre, cours, congrès)	0	1	2	3
4 Passager, depuis au moins une heure sans interruptions, d'une voiture ou d'un transport en commun (train, bus, avion, métro)	0	1	2	3
5 Allongé pour une sieste, lorsque les circonstances le permettent	0	1	2	3
6 En position assise au cours d'une conversation (ou au téléphone) avec un proche	0	1	2	3
7 Tranquillement assis à table à la fin d'un repas sans alcool	0	1	2	3
8 Au volant d'une voiture immobilisée depuis quelques minutes dans un embouteillage	0	1	2	3

Calcul du résultat

Additionnez les scores ci-dessus: **Score total**

Index | **Niveau**

< 11 | Vous n'avez pas de somnolence anormale.

> 11 | Vous présentez une somnolence excessive.

Attention il est dangereux de conduire si l'on est somnolent. Parlez-en à votre médecin.