

# ECHELLE DE SOMNOLENCE D'EPWORTH

La « somnolence » est une tendance plus ou moins marquée à s'endormir alors que l'on est éveillé. Il est parfois difficile de résister à l'endormissement voire impossible. Le sommeil survient alors « malgré soi » et est source de danger, comme dans la situation active de conduite automobile. Cette impression est souvent mélangée à la sensation de « fatigue » qui correspond plus à un élément physique musculaire. Ce questionnaire sert à évaluer la somnolence de manière subjective en essayant de la quantifier. C'est un auto-questionnaire, c'est-à-dire qu'on le remplit seul. C'est à vous de répondre sur votre ressenti et pas votre entourage. Notez bien que l'on vous demande LE RISQUE de vous endormir et non pas le fait de dormir vraiment dans chaque situation.

## BIEN LIRE AVANT DE REMPLIR LE QUESTIONNAIRE

Pour estimer votre somnolence vous allez donner un score entre 0 et 3 à chacune des questions ci-dessous avec la convention suivante :

- notez 0 : si c'est exclu. «Il ne m'arrive jamais de somnoler: aucune chance,
- notez 1 : si ce n'est pas impossible. «Il y a un petit risque»: faible chance,
- notez 2 : si c'est probable. «Il pourrait m'arriver de somnoler»: chance moyenne,
- notez 3 : si c'est systématique. «Je somnolerais à chaque fois» : forte chance.

Inscrivez votre note dans la case réservée pour chaque question puis faire le total des notes. C'est ce score final et uniquement lui qui est pris en compte.

- 
- |  |               |
|--|---------------|
| ✓ Pendant que vous êtes occupé à lire un document. ....  | 0 – 1 – 2 – 3 |
| ✓ Devant la télévision ou au cinéma. ....  | 0 – 1 – 2 – 3 |
| ✓ Assis inactif dans un lieu public (salle d'attente, théâtre, cours, congrès ...). ....   | 0 – 1 – 2 – 3 |
| ✓ 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 |
| ✓ Allongé pour une sieste, lorsque les circonstances le permettent. ....   | 0 – 1 – 2 – 3 |
| ✓ En position assise au cours d'une conversation (ou au téléphone) avec un proche. ....  | 0 – 1 – 2 – 3 |
| ✓ Tranquillement assis à table à la fin d'un repas sans alcool. ....   | 0 – 1 – 2 – 3 |
| ✓ Au volant d'une voiture immobilisée depuis quelques minutes dans un embouteillage.....;  | 0 – 1 – 2 – 3 |
- 

Si votre score est inférieur à 11 tout va bien.

Si il est supérieur ou égal à 11 la qualité de votre sommeil n'est pas optimal je vous recommande d'en parler à votre médecin traitant qui pourra vous orienter vers un spécialiste du sommeil.



17 place Bellevue  
42100 Saint-Etienne  
T : 04 77 90 01 54

- [www.cetlsommeil.com](http://www.cetlsommeil.com)
- [contact@cetlsommeil.com](mailto:contact@cetlsommeil.com)