

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 1 - 2 - 3 - 4
 - Devant la télévision ou au cinéma 1 - 2 - 3 - 4
 - Assis inactif dans un lieu public (salle d'attente, théâtre, cours, congrès ...) 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) 1 - 2 - 3 - 4
 - Allongé pour une sieste, lorsque les circonstances le permettent 1 - 2 - 3 - 4
 - En position assise au cours d'une conversation (ou au téléphone) avec un proche 1 - 2 - 3 - 4
 - Tranquillement assis à table à la fin d'un repas sans alcool 1 - 2 - 3 - 4
 - Au volant d'une voiture immobilisée depuis quelques minutes dans un embouteillage 1 - 2 - 3 - 4

SCORE :

- **Inférieur à 11 : Tout va bien**
- **Supérieur ou égal à 11 : La qualité de votre sommeil n'est pas optimale**, nous vous recommandons d'en parler à votre médecin traitant qui pourra vous orienter vers un spécialiste du sommeil.