C&L Sommeil

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.

0 - 1 - 2 - 3	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

SCORE TOTAL :

- 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.

1 Allée de l'Électronique, 42 000 Saint-Étienne
04 77 90 01 54
www.cetlsommeil.com
contact@cetlsommeil.com