

Echelle de somnolence (Epworth)

Nom : Prénom :

Date de Naissance :

Quelle est la probabilité que vous vous assoupissiez ou vous endormiez dans les conditions suivantes, par contraste avec le simple fait de vous sentir fatigué ? Cela se rapporte à votre façon de vivre ces derniers temps (3 mois). Même si vous n'avez pas fait certaines de ces choses récemment, essayez de vous imaginer comment cela vous aurait affecté.

Utilisez l'échelle suivante pour choisir le nombre le plus approprié dans chaque situation :

- 0 = pas de risque de s'assoupir
- 1 = petite chance de s'assoupir
- 2 = possibilité moyenne de s'assoupir
- 3 = grande chance de s'assoupir

	Score			
	0	1	2	3
Assis en lisant				
En regardant la télévision				
Assis inactif en public (par exemple au cinéma, théâtre, réunion...)				
Comme passager en voiture pendant une heure sans arrêt				
En s'allongeant pour faire la sieste l'après-midi si les circonstances le permettent-				
Assis en discutant avec quelqu'un				
Assis tranquillement après un repas sans alcool				
Au volant, après quelques minutes d'arrêt lors d'un embouteillage.				
Total				

Interprétation du score total

0 à 8	Pas de somnolence
8 à 16	Somnolence modérée
>16	Somnolence sévère

Il est important de signaler qu'une somnolence excessive n'est pas synonyme d'apnées du sommeil, d'autres problèmes peuvent entraîner une somnolence. L'absence de somnolence n'exclut pas le diagnostic d'apnées du sommeil, car cette pathologie n'entraîne pas forcément de somnolence.

Référence : Johns MW. A new method for measuring daytime sleepiness: the Epworth sleepiness scale. Sleep 1991 Dec ; 14 (6) : 540-5.