



## Échelle de Somnolence d'Epworth \*

Nom: ..... Date de naissance: .....  
Prénom: ..... Date et lieu: .....

**La somnolence est la propension plus ou moins irrésistible à s'endormir.**

*(Nb. Ce sentiment est très distinct de la sensation de fatigue qui parfois oblige à se reposer).*

Quelle est la probabilité pour que vous vous assoupissiez ou que vous vous endormiez dans les conditions suivantes et non pas simplement parce que vous sentez fatigué? Pensez à votre façon de vivre habituelle. Même si vous ne vous êtes pas récemment trouvé(e) dans de telles situations, essayez d'imaginer comment celles-ci pourraient vous affecter.

Pour répondre, utilisez l'échelle suivante en choisissant le chiffre le plus approprié pour 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

### Situation

### Chance de s'assoupir

- |  |       |
|--|-------|
| 1. Assis en lisant :   | _____ |
| 2. En regardant la télévision :  | _____ |
| 3. Assis inactif dans un lieu public (par exemple au théâtre ou lors d'une réunion) :      | _____ |
| 4. Comme passager d'une voiture roulant depuis 1 heure sans arrêt :                        | _____ |
| 5. En s'allongeant l'après-midi pour une sieste, lorsque les circonstances le permettent : | _____ |
| 6. Assis en discutant avec un proche :   | _____ |
| 7. Assis tranquillement après un repas sans alcool :                                       | _____ |
| 8. Au volant d'une voiture immobilisée depuis quelques minutes dans un embouteillage :     | _____ |

**Merci pour votre coopération !**

\* Johns MW (1991) A new method for measuring day time sleepiness : The Epworth Sleepiness Scale. *Sleep*, 14:540-545