

**Evaluation de la Somnolence Diurne**  
**Échelle d'Epworth**

La **somnolence** est la **propension** plus ou moins irrésistible **à s'endormir** si l'on n'est pas stimulé.

Ce sentiment est très distinct de la **sensation de fatigue** qui parfois oblige à se reposer  
Le questionnaire suivant, qui sert à évaluer la **somnolence subjective**, est corrélé avec les résultats objectifs recueillis par les **enregistrements du sommeil**.

Prénom : .....

Nom : .....





Date de naissance:.....









Date du test :.....

Ronflement : Oui  Non

**Vous arrive-t-il de somnoler ou de vous endormir dans les situations suivantes ?**

Même si vous ne vous êtes pas trouvé récemment dans l'une de ces situations, essayez d'imaginer comment vous réagiriez et quelles seraient vos chances d'assoupissement.

- |   |   |                       |
|---|---|-----------------------|
|  <b>Notez 0</b> : si c'est exclu             | <b>«Il ne m'arrive jamais de somnoler »</b> | <b>Aucune chance</b>  |
|  <b>Notez 1</b> : si ce n'est pas impossible | <b>«Il y a un petit risque»</b>             | <b>Faible chance</b>  |
|  <b>Notez 2</b> : si c'est probable          | <b>«Il pourrait m'arriver de somnoler»</b>  | <b>Chance moyenne</b> |
|  <b>Notez 3</b> : si c'est systématique      | <b>«Je somnolerais à chaque fois»</b>       | <b>Forte chance</b>   |

- |   |         |
|---|---------|
|  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 |
|  Passage depuis au moins une heure dans une voiture ou un transport en commun      | 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 |

Total (de 0 à 24) :

Résultat du test

**En dessous de 8** : il n'y a pas de somnolence.

**De 9 à 14** : il y a une somnolence modérée et une vigilance s'impose.

**Au-dessus de 15** : il existe une somnolence avérée vous nécessitez des examens complémentaires.