

ECHELLE DE SOMNOLENCE « d'EPWORTH »

La somnolence est la propension à « tomber » de sommeil. Elle s'évalue sur l'échelle subjective d'Epworth qui est assez bien corrélée avec les résultats des enregistrements du sommeil et des siestes (TILE).

Afin de pouvoir mesurer une éventuelle somnolence dans la journée, voici quelques situations de la vie quotidienne où nous vous demandons d'évaluer vos possibilités de vous assoupir. Même si vous ne vous êtes pas trouvé récemment dans l'une de ces situations, essayer d'imaginer comment vous réagiriez et quelles seraient vos chances d'assoupissement.

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

*Notez 0 : si le risque de somnoler/ vous endormir dans cette situation est **inexistant***

*Notez 1 : si le risque de somnoler/ vous endormir dans cette situation est **minime***

*Notez 2 : si le risque de somnoler/ vous endormir dans cette situation est **moyen***

*Notez 3 : si le risque de somnoler/ vous endormir dans cette situation est **important***

Situation :

Note (de 0 à 3) :

- Assis en train de lire _____
- En regardant la télévision _____
- Assis inactif dans un lieu public (cinéma, théâtre, réunions) _____
- Passager d'une voiture ou d'un transport en commun roulant depuis au moins une heure sans arrêt _____
- Allongé l'après-midi lorsque les circonstances permettent de se reposer _____
- En position assise au cours d'une conversation _____
- En position assise au calme après un repas sans boisson alcoolisée _____
- Au volant d'une voiture immobilisée depuis quelques minutes dans un embouteillage _____

Score final : (de 0 à 24) _____

Commentaires :