



ÉCHELLE D'EPWORTH

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

Ronflement ? ☐ Oui ☐ Non

Vous arrive-t-il de somnoler ou de vous endormir (dans la journée) 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.)

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»* : chance faible,

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.

- 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 0 1 2 3

Total :

Moins de 8 : Somnolence normale

De 8 à 10 : Somnolence moyenne

De 11 à 15 : Somnolence élevée

De 16 à 20 : Somnolence sévère

De 21 à 24 : Somnolence excessive

NB : Ce questionnaire aide à mesurer votre niveau général de somnolence, il n'établit pas un diagnostic. Apportez-le à votre médecin pour discuter avec lui des causes et des conséquences de ce handicap dans votre vie.

Source : <http://www.sommeil-mg.net>



RDV consultation :
04 96 10 00 10

Centre du Sommeil Méditerranée