

Echelle d'Epworth

Pour pouvoir mesurer chez vous une éventuelle somnolence dans la journée, voici quelques situations relativement usuelles, où nous vous demandons d'évaluer le risque de vous assoupir (et non pas seulement vous sentir fatigué).

Si vous n'avez pas été récemment dans l'une de ces situations, essayez d'imaginer comment cette situation pourrait vous affecter.

Pour répondre, utilisez l'échelle suivante, en choisissant **le chiffre le plus approprié** pour chaque situation :

0 = ne somnolerait jamais

1 = faible chance de s'endormir

2 = chance moyenne de s'endormir

3 = forte chance de s'endormir

Situation	Chance de s'endormir
Assis en train de lire	<input type="checkbox"/>
En train de regarder la télévision	<input type="checkbox"/>
Assis, inactif, dans un lieu public (cinéma, théâtre, réunion)	<input type="checkbox"/>
Comme passager d'une voiture (ou transport en commun) roulant sans arrêt pendant une heure	<input type="checkbox"/>
Allongé l'après-midi, lorsque les circonstances le permettent	<input type="checkbox"/>
Etant assis en parlant avec quelqu'un	<input type="checkbox"/>
Assis au calme après un déjeuner sans alcool	<input type="checkbox"/>
Dans une voiture immobilisée depuis quelques minutes	<input type="checkbox"/>
Score final :	<input type="checkbox"/>

Si votre score final est :

Inférieur ou égal à 8 : vous n'êtes pas somnolent

Entre 8 et 10 : refaites le test maintenant ou plus tard

Supérieur ou égal à 10 : parlez-en à votre médecin traitant