



## Echelle de Somnolence d'Epworth

Lieu de consultation : .....

Date de consultation : .../ .../ .....

N° d'ordre : .....

Afin de pouvoir mesurer chez vous une éventuelle somnolence dans la journée, voici quelques situations relativement fréquentes, pour lesquelles nous vous demandons d'évaluer le risque de vous assoupir.

Si vous n'avez pas été récemment dans l'une de ces situations, essayer 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 = je ne m'endors jamais

1 = faible chance de m'endormir

2 = chance moyenne de m'endormir

3 = forte de chance de m'endormir

<i>Situation</i>	<i>Chance de s'endormir</i>			
	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<i>(cocher une case par ligne)</i>				
Assis en train de lire				
Assis en train de regarder la télévision				
Assis, inactif dans un lieu public (cinéma, théâtre, réunion)				
Comme passager dans une voiture (ou en transport en commun) roulant sans arrêt pendant une heure				
Allongé l'après-midi				
Assis en parlant avec quelqu'un				
Assis au calme après un déjeuner sans alcool				
Dans une voiture immobilisée quelques minutes				
<b>TOTAL</b>				