**Échelle de Somnolence d'Epworth**

**La somnolence est la propension plus ou moins irrésistible à s’endormir si l’on n’est pas stimulé.** *(Nb. 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 corrélée avec les résultats objectifs recueillis par les enregistrements du sommeil.

**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****»***: **faible** chance

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 |

Epworth │\_\_│\_\_│/24