

Echelle de somnolence d'Epworth

Quelle chance avez-vous de somnoler ou de vous endormir, pas simplement de vous sentir fatigué(e) dans les situations suivantes ?

Cette question concerne votre mode vie habituel au cours des derniers mois. Au cas où une des situations ne s'est pas produite récemment, essayez d'imaginer ce qui se passerait.

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

- 0** = aucune chance de somnoler
- 1** = faible chance de s'endormir
- 2** = chance modérée de s'endormir
- 3** = forte chance de s'endormir

| Situation | Probabilité de s'endormir | | | |
|---|---------------------------|---|---|---|
| | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Assis(e) en train de lire | 0 | 1 | 2 | 3 |
| En train de regarder la télévision | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Assis(e), inactif(e) dans un lieu public (théâtre, cinéma, réunion...) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Comme passager(e) d'une voiture (ou transport en commun) roulant sans arrêt pendant une heure | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Allongé(e) l'après-midi pour vous reposer, lorsque les circonstances le permettent | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Etant assis(e) en train de parler avec quelqu'un | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Assis(e) au calme après un repas sans alcool | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Dans une voiture immobilisée depuis quelques minutes | 0 | 1 | 2 | 3 |

Total :