

ÉCHELLE DE SOMNOLENCE D'EPWORTH

Pensez-vous être susceptible de vous endormir dans les situations suivantes ?

Jamais = 0 Faible risque = 1 Risque modéré = 2 Risqué élevé = 3

Situation	Nombre
Assis en train de lire	
En train de regarder la télévision	
Assis inactif dans un endroit public (réunion, salle d'attente)	
Passager d'une voiture ou d'un transport en commun roulant sans arrêt pendant plus d'une heure	
Allongé dans l'après-midi lorsque les circonstances le permettent	
Assis en train de parler à quelqu'un	
Assis calme après un repas sans alcool	
Dans une auto immobilisée quelques minutes dans un embouteillage ou à un feu rouge	
Total	/24

Un total inférieur à 10 suggère que vous ne souffrez pas de somnolence excessive

Un total de 10 et plus suggère une somnolence excessive. Il est recommandé de consulter votre médecin pour en déterminer la cause et pour savoir si vous souffrez d'un trouble du sommeil.