

# Échelle de Somnolence d'Epworth

Johns MW (Sleep 1991; 14:540-5) «A new method for measuring day time sleepiness : The Epworth Sleepiness Scale.Sleep».

**La somnolence est la propension plus ou moins irrésistible à s'endormir si l'on 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 corrélé avec les résultats objectifs recueillis par les enregistrements du sommeil.

Prénom : ..... Nom : ..... Date de naissance:.....

Date du test : ..... Ronflement? ..... oui ..... Non.....

**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

**Total (de 0 à 24) :**

- **En dessous de 8: vous n'avez pas de dette de sommeil.**

- **De 9 à 14: vous avez un déficit de sommeil, revoyez vos habitudes.**

- **Si le total est supérieur à 15: vous présentez des signes de somnolence**

**diurne excessive. Consultez votre médecin pour déterminer si vous êtes atteint d'un trouble du sommeil. Si non, pensez à changer vos habitudes.**

NB. Ce questionnaire aide à mesurer votre niveau général de somnolence, il n'établit pas un diagnostic. Apportez le à votre médecin pour discuter avec lui des causes et des conséquences de ce handicap dans votre vie.

<http://www.sommeil-mg.net> (copyleft sous réserve de mentionner la source)