

Echelle d'Epworth

0: AUCUNE CHANCE DE SOMNOLER / 1: FAIBLE CHANCE DE S'ENDORMIR / 2: CHANCE MODÉRÉE DE S'ENDORMIR
3: FORTE CHANCE DE S'ENDORMIR

QUELLE CHANCE AVEZ-VOUS DE SOMNOLER OU DE VOUS ENDORMIR, PAS SIMPLEMENT DE VOUS SENTIR FATIGUÉ(E) DANS LES SITUATIONS SUIVANTES	SCORE (0 À 3)
Assis(e) en train de lire	
En train de regarder la télévision	
Assis(e), inactif(e) dans un lieu public (cinéma, réunion)	
Comme passager(e) d'une voiture (ou transport en commun) en roulant sans arrêt pendant une heure	
Allongé(e) l'après-midi pour vous reposer, lorsque les circonstances le permettent	
Etant assis(e) en train de parler avec quelqu'un	
Assis(e) au calme après un repas sans alcool	
Dans une voiture immobilisée depuis quelques minutes	
Somme	

- Total inférieur à 9: vous n'avez pas de dette de sommeil.
 - Total compris entre 9 à 14: vous avez un déficit de sommeil, revoyez vos habitudes.
 - Total supérieur à 14: vous présentez des signes de somnolence diurne excessive. Consultez votre médecin pour déterminer si vous êtes atteint d'un trouble du sommeil. Sinon, 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.

TOTAL
(SOMME/24)