

L'échelle de somnolence d'Epworth est un test qui permet d'évaluer **votre niveau de somnolence** pendant la journée.

Nom et prénom :

Médecin :

Voici quelques situations de la vie quotidienne, où vous devez évaluer le risque de vous assoupir. Lorsque vous vous retrouvez dans les situations décrites ci-dessous, **quelles sont les probabilités que vous somniez ou que vous vous endormiez ?**

- 0** **Aucune** chance de somnoler
- 1** **Faible** chance de somnoler
- 2** Chance **moyenne** de somnoler
- 3** **Forte** chance de somnoler

Entourez le chiffre approprié

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, etc.)	0	1	2	3
Passager, depuis au moins une heure sans interruption, d'une voiture ou d'un transport en commun (train, bus, avion, métro, etc.)	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	0	1	2	3

TOTAL
de 0 à 24