



# 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 n'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.

**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.*

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

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

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.

1. Pendant que vous êtes occupé à lire un document .....
2. Devant la télévision ou au cinéma .....
3. Assis inactif dans un lieu public (salle d'attente, théâtre, cours, congrès ...)
4. Passager, depuis au moins une heure sans interruptions, d'une voiture ou d'un transport en commun (train, bus, avion, métro ...)
5. Allongé pour une sieste, lorsque les circonstances le permettent .....
6. En position assise au cours d'une conversation (ou au téléphone) avec un proche.....
7. Tranquillement assis à table à la fin d'un repas sans alcool .....
8. Au volant d'une voiture immobilisée depuis quelques minutes dans un embouteillage .....

**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.