Médical SPIREST

Spécialiste assistance respiratoire

26 Ter Rue des GARENNES - 57155 MARLY
T. 03 87 79 59 40 - F. 03 87 79 59 41
spirest@spirest.fr

Echelle de somnolence d'EPWORTH

Nom : _____ **Prénom :** _____ **Date du test :** ____/____/____

INSTRUCTIONS :

- Ce questionnaire servant à évaluer la somnolence subjective, est corrélé avec les résultats recueillis par les enregistrements du sommeil. Il aide à mesurer votre niveau général de somnolence.
- Vous arrive t-il de somnoler ou de vous endormir (dans la journée) dans les situations de la vie quotidienne suivantes :

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, réunion)	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…)	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)	0	1	2	3
Assis calmement après 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 1 à 24) : _____

Analyse de votre score :

- **entre 0 et 10 :** vous êtes dans la limite de la normale.
- **entre 11 et 16 :** vous êtes anormalement somnolent.
- **entre 17 et 24 :** vous êtes très somnolent.

Cachet de votre médecin :