

# ÉCHELLE DE SOMNOLENCE D'EPWORTH

mon matériel  
medical en  
pharmacie.fr

VOTRE  
PHARMACIEN  
VOUS CONSEILLE

LA SOMNOLENCE EST LA PROPENSION PLUS OU MOINS IRRÉSISTIBLE

À S'ENDORMIR SI L'ON N'EST PAS STIMULÉ. 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.

- 0 : SI C'EST EXCLU. «Il ne m'arrive jamais de somnoler» **AUCUNE CHANCE**
- 1 : SI CE N'EST PAS IMPOSSIBLE. «Il y a un petit risque» **FAIBLE CHANCE**
- 2 : SI C'EST PROBABLE. «Il pourrait m'arriver de somnoler» **CHANCE MOYENNE**
- 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)



**MOINS DE 8**  
Vous n'avez pas de dette de sommeil.



**DE 9 À 14**  
Vous avez un déficit de sommeil, revoyez vos habitudes.



**PLUS DE 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.

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

NB. Ce questionnaire est mis à disposition par votre pharmacien et Handi-Pharm, prestataire de santé à domicile. Il 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.**