

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.