

# ÉCHELLE DE SOMNOLENCE D'EPWORTH

Quelle est la probabilité que vous vous endormissiez dans les situations suivantes, pendant la journée?

Aucune	Légère	Modérée	Forte
0	1	2	3

Situation	Point(s)
Assis(e), en lisant	
En regardant la télévision	
Assis, inactif(ve) dans un lieu public (théâtre, cinéma, réunion...)	
Comme passager(e) d'une voiture (ou transport en commun) roulant sans arrêt pendant une heure	
Allongé(e) dans l'après midi pour vous reposer lorsque les circonstances le permettent	
Assis(), en parlant avec quelqu'un	
Assis(e) au calme après un repas sans alcool	
Dans une voiture à l'arrêt pendant quelques minutes (à un feu de circulation par exemple)	
Total	

En additionnant vos points, votre résultat est :

**-10**

Vous ne souffrez pas de troubles du sommeil.

**De 10  
à 15**

Vous manquez de sommeil et présentez des signes de somnolence excessive.

**+15**

Vous pourriez souffrir d'apnée du sommeil.  
Consultez votre médecin.