

# Échelle de somnolence d'Epworth

La somnolence est la propension plus ou moins irrésistible à s'endormir si l'on n'est pas stimulé.

**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.

Noter 0 : si **c'est exclu** (« Il ne m'arrive jamais de somnoler »)

Noter 1 : si **ce n'est pas impossible** (« Il y a un petit risque »)

Noter 2 : si **c'est probable** (« Il pourrait m'arriver de somnoler »)

Noter 3 : si **c'est systématique** (« Je somnolerais à chaque fois »)

Pendant que vous êtes occupé à lire un document : .....	0	1	2	3
Devant la télévision ou au cinéma : .....	0	1	2	3
Assis et inactif dans un lieu public (salle d'attente, théâtre, cours, congrès...): .....	0	1	2	3
Passager, depuis au moins 1 h 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) avec un proche : .....	0	1	2	3
Tranquillement assis à une 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) : 15**

**0-10 points : absence de somnolence**

**11-14 points : somnolence légère**

**15 points ou plus : somnolence sévère**