

# Epworth Sleepiness Scale

La somnolence peut être mesurée objectivement en laboratoire et subjectivement par auto questionnaire. Le niveau de somnolence objectif est déterminé par le test de maintien de l'éveil et nécessite la polysomnographie. Habituellement, la somnolence subjective est mesurée par l'échelle de somnolence Epworth (ÉSE). L'ÉSE est un outil simple qui permet d'évaluer la probabilité de s'endormir dans diverses situations. Il est important que vous répondiez à chaque question du mieux que vous le pouvez.

## Échelle de Somnolence d'Epworth

Quel risque avez-vous de vous assoupir ou de vous endormir dans les situations suivantes, sans considérer les moments où vous vous sentez fatigué(e) ? Ces questions s'appliquent à vos habitudes de vie actuelles, dans des conditions habituelles. Si vous n'avez pas effectué récemment certaines activités, essayez d'imaginer comment vous auriez réagi. Utilisez l'échelle ci-dessous en choisissant le chiffre le plus approprié pour chaque situation.

**0 = aucun risque de s'assoupir ou de s'endormir**      **1 = faible risque de s'assoupir ou de s'endormir**  
**2 = risque modéré de s'assoupir ou de s'endormir**      **3 = risque élevé de s'assoupir ou de s'endormir**

Lire en position assise	<input type="radio"/>	0	<input type="radio"/>	1	<input type="radio"/>	2	<input type="radio"/>	3
Regarder la télévision	<input type="radio"/>	0	<input type="radio"/>	1	<input type="radio"/>	2	<input type="radio"/>	3
Être assis(e) inactif(ve) dans un lieu public (théâtre, réunion, par exemple)	<input type="radio"/>	0	<input type="radio"/>	1	<input type="radio"/>	2	<input type="radio"/>	3
Être assis(e) en tant que passager(ère) dans un véhicule pour une période d'une heure sans arrêt	<input type="radio"/>	0	<input type="radio"/>	1	<input type="radio"/>	2	<input type="radio"/>	3
Être étendu(e) l'après-midi lorsque les circonstances le permettent	<input type="radio"/>	0	<input type="radio"/>	1	<input type="radio"/>	2	<input type="radio"/>	3
Être assis(e) en parlant avec quelqu'un	<input type="radio"/>	0	<input type="radio"/>	1	<input type="radio"/>	2	<input type="radio"/>	3
Être assis(e) tranquille après un repas sans boisson alcoolique	<input type="radio"/>	0	<input type="radio"/>	1	<input type="radio"/>	2	<input type="radio"/>	3
Dans une voiture arrêtée quelques minutes à un feu de circulation ou dans la circulation	<input type="radio"/>	0	<input type="radio"/>	1	<input type="radio"/>	2	<input type="radio"/>	3

Total:

## Que signifie votre résultat

Si votre résultat est inférieur à 10 : vous avez un bon niveau de somnolence diurne par rapport à la population générale

Si votre résultat est entre 10 et 18 : vous avez un niveau excessif de somnolence diurne par rapport à la population générale qui peut nécessiter plus d'attention. Si vous voulez obtenir une meilleure qualité de sommeil, vous devriez considérer améliorer votre hygiène de sommeil et consulter votre médecin pour obtenir une aide médicale pour votre somnolence.

Si votre résultat est de 18 ou plus : vous disposez d'un niveau de somnolence diurne excessive et il est essentiel que vous consultiez votre médecin pour obtenir une aide médicale.

(NB: L'Échelle de Somnolence d'Epworth ne confirme ou ne conteste pas que vous avez un trouble du sommeil car de nombreux facteurs contribuent à la somnolence excessive. Le résultat fourni une indication si une enquête plus approfondie est nécessaire. Veuillez prendre connaissance des résultats et consultez votre médecin si votre résultat est élevé.

DATE: