OXYMED

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 seulement fatigué(e)?

Veuillez inscrire la proposition la plus appropriée à votre situation :

0 : **Aucun** risque de m'assoupir ou de m'endormir
1 : **Faible** risque de m'assoupir ou de m'endormir
2 : Risque **modéré** de m'assoupir ou de m'endormir
3 : Risque **élevé** de m'assoupir ou de m'endormir

Situations :

- Assis, en train de lire _____
- En regardant la télévision _____
- Assis, inactif, dans un lieu public (ex. : théâtre, réunion) _____
- Assis comme passager dans un véhicule pour une période d'une heure sans arrêt _____
- Étendu, allongé l'après-midi lorsque les circonstances le permettent _____
- Assis, en parlant avec quelqu'un _____
- Assis, calmement, après un repas sans alcool _____
- Dans la voiture, arrêtée quelques minutes dans la circulation ou à un feu de circulation _____

Total : _____

Résultats
- **En dessous de 8**: vous n'avez pas de dette de sommeil.
- **De 9 à 14:** vous avez un déficit de sommeil, revoyez vos habitudes.
- **Si le total est supérieur à 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.