

## ECHELLE DE SEVERITE DE LA SOMNOLENCE DE EPWORTH

Dans les situations suivantes, ces derniers mois, vous arrive-t-il de somnoler ou de vous endormir (et non de vous sentir seulement fatigué)? Même si vous ne vous êtes pas trouvé récemment dans l'une des situations suivantes, essayez d'imaginer ce qui se passerait si vous deviez vous retrouver dans la situation.

Pour chaque situation, dites s'il n'y a aucun risque que vous vous endormiez ( 0 pt), ou si le risque est faible (1 pt), si le risque est moyen (2 pts) ou si le risque est important (3 pts):

- vous êtes assis en train de lire
- vous êtes en train de regarder la télévision
- vous êtes assis, inactif, dans un endroit public (théâtre, cinéma, réunion)
- vous êtes passager dans une voiture qui roule sans arrêt pendant 1h
- vous êtes allongé l'après-midi pour vous reposer, quand les circonstances vous le permettent
- vous êtes assis en train de parler à quelqu'un
- vous êtes assis au calme, après un repas sans alcool
- vous êtes dans une voiture arrêtée pendant quelques minutes en raison d'un embouteillage

Si votre score est supérieur à 10, vous avez une somnolence cliniquement significative.

Si votre score est supérieur à 15, vous souffrez d'une somnolence diurne sévère.