

**EVALUATION DE LA SOMNOLENCE :**  
Echelle de somnolence d'Epworth (ESS)

*Afin de pouvoir quantifier une éventuelle somnolence dans la journée, voici quelques situations relativement usuelles, où nous vous demandons d'évaluer le risque de vous assoupir. Aussi, si vous n'avez pas été récemment dans l'une de ces situations, essayez d'imaginer comment cette situation pourrait vous affecter.*

*Pour répondre utilisez l'échelle suivante en mettant une croix dans la case la plus appropriée pour chaque situation*

- 0**= jamais d'assoupissement  
**1**= peu de chance de s'assoupir  
**2**= bonne chance de s'assoupir  
**3**= très forte chance d'assoupissement

- |  |   |
|--|---|
| 1. Assis(e) en lisant un livre ou le journal.  | 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> |
| 2. En regardant la télévision.   | 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> |
| 3. Assis (e), inactif (ve), dans un lieu public.<br>(Cinéma, théâtre, salle d'attente, réunion....)                    | 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> |
| 4. Passager(e) d'une voiture ou d'un transport<br>en commun roulant depuis plus d'une heure sans interruption.         | 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> |
| 5. Allongé(e) après le repas de midi lorsque<br>les circonstances le permettent.                                       | 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> |
| 6. Assis(e) en parlant avec quelqu'un.   | 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> |
| 7. Assis(e) après un déjeuner sans boisson alcoolisée  | 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> |
| 8. Dans une voiture alors que celle-ci est arrêtée depuis quelques<br>minutes, à un feu rouge ou dans un embouteillage | 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> |

TOTAL : \_\_\_\_\_

**Un score supérieur à 10 est le signe d'une somnolence diurne excessive.**

**EVALUATION DE LA SOMNOLENCE :**  
Echelle de somnolence d'Epworth (ESS)

**INTERROGATOIRE A FAIRE REMPLIR PAR LE OU LA CONJOINT(E)**

*Afin de pouvoir mesurer chez votre conjoint(e) une éventuelle somnolence dans la journée, voici quelques situations relativement usuelles, où nous vous demandons d'évaluer le risque de votre conjoint(e) de s'assoupir. Aussi, si elle ou il n'a pas été récemment dans l'une de ces situations, essayez d'imaginer comment cette situation pourrait l'affecter.*

*Pour répondre utilisez l'échelle suivante en mettant une croix dans la case la plus appropriée pour chaque situation : 0= jamais d'assoupissement*

*1= peu de chance de s'assoupir*

*2= bonne chance de s'assoupir*

*3= très forte chance d'assoupissement*

- |  |   |
|--|---|
| 1. Assis(e) en lisant un livre ou le journal.  | 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> |
| 2. En regardant la télévision.   | 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> |
| 3. Assis (e), inactif (ve), dans un lieu public.<br>(Cinéma, théâtre, salle d'attente, réunion....)                    | 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> |
| 4. Passager(e) d'une voiture ou d'un transport<br>en commun roulant depuis plus d'une heure sans interruption.         | 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> |
| 5. Allongé(e) après le repas de midi lorsque<br>les circonstances le permettent.                                       | 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> |
| 6. Assis(e) en parlant avec quelqu'un.   | 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> |
| 7. Assis(e) après un déjeuner sans boisson alcoolisée  | 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> |
| 8. Dans une voiture alors que celle-ci est arrêtée depuis quelques<br>minutes, à un feu rouge ou dans un embouteillage | 0 <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> |

TOTAL : \_\_\_\_\_

**Un score supérieur à 10 est le signe d'une somnolence diurne excessive.**