INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE

ECHELLE DE SOMNOLENCE D'EPWORTH

Nom Prénom âge Date

Instructions : Quelle probabilité avez-vous de vous assoupir ou de vous endormir dans le situations suivantes, indépendamment d'une simple sensation de fatigue ?
Même si vous ne vous êtes pas trouvé récemment dans de telles circonstances, imaginez votre réaction.

Utiliser l'échelle suivante pour choisir le nombre le plus approprié à chaque situation.

0 = pas de risque de s'assoupir
1 = petite chance de s'assoupir
2 = possibilité moyenne de s'assoupir
3 = grande chance de s'assoupir

Situations :

Assis en lisant	0 ☐	1 ☐	2 ☐	3 ☐
En regardant la télévision	0 ☐	1 ☐	2 ☐	3 ☐
Assis inactif en public (ex : théâtre, cinéma ou réunion)	0 ☐	1 ☐	2 ☐	3 ☐
Comme passager en voiture pendant une heure sans arrêt	0 ☐	1 ☐	2 ☐	3 ☐
Allongé l'après-midi pour faire la sieste si les circonstances le permettent	0 ☐	1 ☐	2 ☐	3 ☐
Assis et en discutant avec quelqu'un	0 ☐	1 ☐	2 ☐	3 ☐
Assis tranquillement après un repas sans alcool	0 ☐	1 ☐	2 ☐	3 ☐
Dans un voiture, après quelques minutes d'arrêt lors d'un embouteillage	0 ☐	1 ☐	2 ☐	3 ☐

Merci de votre coopération

Résultat : Un résultat supérieur à 10 (à partir de 11) est généralement accepté pour indiquer une somnolence diurne excessive.

Référence : *Traduit et adapté par l'INSV de : Johns M.W. – A new method for measuring daytime sleepiness : the Epworth Sleepiness Scale. Sleep, 14, 540-545, 1991*

INSTITUT NATIONAL DU SOMMEIL ET DE LA VIGILANCE
Tour CIT – BP 35 - 3 rue de l'Arrivée - 75749 Paris cedex 15
tél/fax : 01 48 56 27 87 I contact@institut-sommeil-vigilance.org