

Échelle de somnolence Epworth

0 = AUCUNE SOMNOLENCE
1 = PROBABILITÉ DE SOMNOLENCE FAIBLE
2 = PROBABILITÉ DE SOMNOLENCE MODÉRÉ
3 = PROBABILITÉ ÉLEVÉ DE SOMNOLENCE

SITUATION	PROBABILITÉ DE SOMNOLENCE
Au repos, assis, en lisant	
En regardant la télévision	
Dans un endroit public (cinéma, théâtre, réunion)	
Passager en voiture pour plus d'une heure	
S'étendre pour se reposer en après-midi lorsque les circonstances le permettent	
Pendant une conversation	
Après un lunch sans alcool	
En voiture, arrêter dans le trafic ou à un feu de circulation	
TOTAL	

Si votre pointage totalise plus de 6, si vous avez la sensation de ne pas bénéficier d'un sommeil réparateur ou si votre conjoint vous a déjà fait part que vous cessez de respirer et que vous vous étouffez durant votre sommeil, vous devez être évalué pour l'apnée du sommeil.

SIGNATURE

DATE