

## Score d'Epworth (syndrome d'apnée du sommeil)

### Consigne de passation :

Afin de pouvoir mesurer chez vous 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 entourant le chiffre le plus approprié pour chaque situation :

0 = aucune chance de somnoler ou de s'endormir

1 = faible chance de s'endormir

2 = chance moyenne de s'endormir

3 = forte chance de s'endormir

Situation	Chance de s'endormir
Pendant que vous êtes occupé à lire un document	0 1 2 3
Devant la télévision ou au cinéma	0 1 2 3
Assis, inactif dans un lieu public (salle d'attente, théâtre, cours, congrès)	0 1 2 3
Passager, depuis au moins une heure sans interruptions, d'une voiture ou d'un transport en commun (train, bus, avion, métro)	0 1 2 3
Allongé pour une sieste, lorsque les circonstances le permettent	0 1 2 3
En position assise au cours d'une conversation (ou au téléphone) avec un proche	0 1 2 3
Tranquillement assis à table à la fin d'un repas sans alcool	0 1 2 3
Au volant d'une voiture immobilisée depuis quelques minutes dans un embouteillage	0 1 2 3

**Interprétation :**

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.

**Bibliographie:** Johns MW (Sleep 1991; 14:540-5) «A new method for measuring day time sleepiness: The Epworth Sleepiness Scale Sleep».