

Echelle d'Epworth* pour l'évaluation de la somnolence

Dans les 8 circonstances suivantes

avez-vous un risque de vous endormir dans la journée ?



INSTITUT
NATIONAL
DU SOMMEIL
ET DE LA VIGILANCE

Situations	Risque de s'endormir					
1. Assis en train de lire	0 ☐	1 ☐	2 ☐	3 ☐		
2. En train de regarder la télévision	0 ☐	1 ☐	2 ☐	3 ☐		
3. Assis, inactif, dans un lieu public (Cinéma, théâtre, salle d'attente)	0 ☐	1 ☐	2 ☐	3 ☐		
4. Comme passager dans une voiture roulant sans arrêt pendant une heure	0 ☐	1 ☐	2 ☐	3 ☐		
5. Allongé l'après-midi lorsque les circonstances le permettent	0 ☐	1 ☐	2 ☐	3 ☐		
6. Assis, en parlant avec quelqu'un	0 ☐	1 ☐	2 ☐	3 ☐		
7. Assis tranquille, après un repas sans alcool	0 ☐	1 ☐	2 ☐	3 ☐		
8. Dans une voiture arrêtée quelques minutes dans la circulation	0 ☐	1 ☐	2 ☐	3 ☐		

Risque : 0 = Inexistant, 1 = Faible, 2 = Modéré, 3 = Important

TOTAL (/24) :

.....

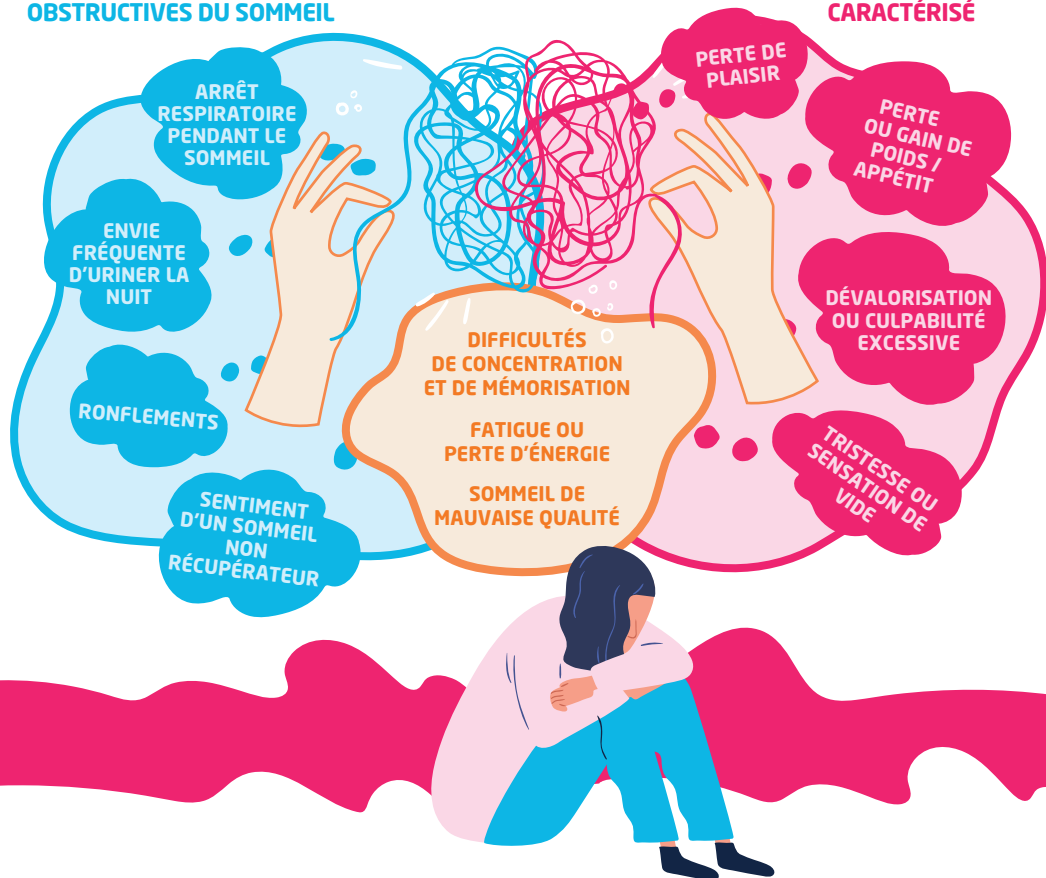
APNÉES DU SOMMEIL ET DÉPRESSION

20% DES PERSONNES APNÉIQUES SONT À RISQUE DE SOUFFRIR DE DÉPRESSION

LA DÉPRESSION ET L'APNÉE DU SOMMEIL PRÉSENTENT DES SYMPTÔMES COMMUNS :

SYNDROME D'APNÉES
OBSTRUCTIVES DU SOMMEIL

TROUBLE DÉPRESSIF
CARACTÉRISÉ



Ne pas traiter l'une de ces pathologies augmente les **risques cardio-vasculaires** et a un impact négatif sur votre **santé mentale** et votre **qualité de vie**.

Un sommeil de durée suffisante et de bonne qualité est essentiel à la bonne santé physique et mentale.