

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

Dans les 8 circonstances suivantes
avez-vous un risque de vous endormir dans la journée ?

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

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

TOTAL (/24) :

.....

SOMMEIL ET QUALITÉ DE VIE

33% DES FRANÇAIS RESSENTENT UNE FATIGUE ÉLEVÉE
VOIRE TRÈS ÉLEVÉE EN JOURNÉE*

6 RECOMMANDATIONS POUR AMÉLIORER SON SOMMEIL



**PRENEZ SOIN DE
VOTRE RYTHME
VEILLE - SOMMEIL**



**AGISSEZ SUR VOTRE
STRESS**



**AMÉNAGEZ
L'ENVIRONNEMENT
DE VOTRE SOMMEIL**



**PRATIQUEZ
DE L'EXERCICE
PHYSIQUE**



**ÉTEIGNEZ LES
ÉCRANS 1H AVANT
D'ALLER VOUS
COUCHER**



**EXPOSEZ-VOUS
À LA LUMIÈRE**

**FATIGUE EN JOURNÉE, SOMMEIL DE MAUVAISE QUALITÉ,
ET SI C'ÉTAIT UN SYNDROME D'APNÉES DU SOMMEIL ?**

LES SIGNES ÉVOCATEURS

- Vous ronflez
- Vous vous arrêtez de respirer pendant votre sommeil
- Vous avez fréquemment envie d'uriner la nuit
- Vous avez le sentiment d'un sommeil non récupérateur
- Vous somnolez la journée
- Vous souffrez de troubles de la mémoire et de la concentration
- Vous êtes irritable
- Vous avez des troubles de la libido