



Échelle 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) :

*Kaminska, Marta et al. "The Epworth Sleepiness Scale: self-administration versus administration by the physician, and validation of a French version." Canadian respiratory journal vol. 17/2 (2010)

QUAND LA SOMNOLENCE S'INVITE DANS VOTRE JOURNÉE

La **somnolence** est une envie irréprouvable de dormir dans la journée. Bâillements, paupières lourdes, ou la sensation de "piquer du nez".

Elle diminue la **productivité** et le **plaisir** dans les activités quotidiennes.



Le risque d'avoir un **accident de la route** est **8 fois plus important** lorsqu'on est somnolent.*

Elle peut rendre les interactions sociales éprouvantes, et augmente l'**isolement**.

La **somnolence** peut se manifester de façon **normale** le soir, après le déjeuner ou quand il existe un déficit de sommeil. En dehors de ces circonstances, la somnolence est anormale et doit conduire à consulter un médecin.



Sous diagnostiquée, l'**apnée obstructive du sommeil** est une cause fréquente de somnolence excessive.

Un **dépistage** et une **prise en charge adaptée** de la somnolence permettent d'améliorer la qualité de vie et de réduire le risque d'accident de la route.

INSTITUT
NATIONAL
DU **SOMMEIL**
ET DE LA **VIGILANCE**

En savoir plus
institut-sommeil-vigilance.org



avec le
soutien de


VitalAire