

Centre Chirurgical d'ORL et de Cancérologie Cervico-Faciale

Docteur Olivier MERROT

Ancien Interne des Hôpitaux

Ancien Assistant des Hôpitaux

Ancien Chef de Clinique à la Faculté

Ancien Praticien Hospitalier du CHU de Lyon

RPPS : 10003133567

☎ 04.37.53.78.61

☎ 04.37.53.78.63

Email : docteurmerrot.orlmermoz@gmail.com

Site net : specialiste-orl-lyon.docvadis.fr

Conventionné Secteur II

69 1 706 154

Echelle de somnolence d'Epworth

La somnolence est la propension plus ou moins irrésistible à s'endormir si l'on est pas stimulé. (Ce sentiment est très distinct de la sensation de fatigue qui parfois oblige à se reposer). Le questionnaire suivant, qui sert à évaluer la somnolence subjective, est corrélé avec les résultats objectifs recueillis par les enregistrements du sommeil.

Nom :	Prénom :	Date de naissance :
Date du test :	Ronflement ?	Oui Non

Vous arrive t-il de somnoler ou de vous endormir (dans la journée) dans les situations suivantes :

(Même si vous ne vous êtes pas trouvé récemment dans l'une de ce situations, essayez d'imaginer comment vous réagiriez et quelles seraient vos chances d'assoupissement.)

Entourez 0 : si il ne vous arrive jamais de somnoler

Entourez 1 : si ce n'est pas impossible que cela arrive

Entourez 2 : si c'est probable que cela arrive

Entourez 3 : si c'est systématique, à chaque fois.

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...)	0	1	2	3
Passager, depuis au moins une heure sans interruption, d'une voiture ou d'un transport en commun	0	1	2	3
Allongé pour une sieste	0	1	2	3
En position assise en conversation (ou au téléphone)	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	0	1	2	3

TOTAL de 0 à 24 : 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.