

L'échelle d'EPWORTH

Calculez votre somnolence avec le score d'EPWORTH

Dans les situations suivantes, quelle est la probabilité que vous vous assoupissiez ?

- 0 : jamais,
- 1 : minime,
- 2 : modérée,
- 3 : importante

Situations	Score
En lisant	
En regardant la télévision	
En état assis dans un lieu public (réunion, cinéma...)	
En étant passager dans une voiture pendant plus d'1h sans interruption	
En étant allongé pour vous reposer dans la journée	
En étant assis et en parlant à quelqu'un	
En restant calmement assis après un repas sans alcool	
Dans une voiture arrêtée dans le trafic ou à un feu rouge	
SCORE TOTAL	

Résultats :

- < 9 : Somnolence normale
- De 10 à 15 : Somnolence excessive légère
- De 16 à 20 : Somnolence excessive modérée
- De 21 à 24 : Somnolence excessive importante