

# ÉCHELLE DE SOMNOLENCE D'EPWORTH (ESS)

Date de passation du test :     /     /

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_ Date de Naissance :     /     /

**Consignes de passation :** Mesurez votre éventuelle somnolence dans la journée en affectant une note entre 0 et 3 pour les huit situations suivantes. Essayez de répondre le plus spontanément possible aux questions en vous basant sur ce que vous avez vécu ces derniers mois.

Situation	0 - Aucune chance de somnoler ou de s'endormir	1 - Faible chance de s'endormir	2 - Chance moyenne de s'endormir	3 - Forte chance de s'endormir
Assis(e) en lisant un livre ou le journal	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En regardant la télévision	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Assis(e), inactif(ve), dans un lieu public (cinéma, théâtre, salle d'attente, réunion...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Passager(e) d'une voiture ou d'un transport en commun roulant depuis plus d'une heure sans interruption	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Allongé(e) après le repas de midi lorsque les circonstances le permettent	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Assis(e) en parlant avec quelqu'un	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Assis(e) après un déjeuner sans boisson alcoolisée	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dans une voiture alors que celle-ci est arrêtée depuis quelques minutes, à un feu rouge ou dans un embouteillage	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Score :**

Additionnez les points de chaque réponse.

**TOTAL =**

### Interprétation des résultats :

Un score supérieur à 10 est en faveur d'une somnolence diurne excessive. Une exploration de la cause est conseillée.

N.B. : Un score inférieur ou égal à 10 n'exclut pas la présence d'une somnolence ou la nécessité d'une consultation médicale.

Apportez ce questionnaire complété à votre médecin pour discuter des résultats.

