

Prénom : Nom :

Âge : Date : / / (jj/mm/aaaa)

Instructions : Quelle probabilité avez-vous de vous assoupir ou de vous endormir dans les situations suivantes, indépendamment d'une simple sensation de fatigue ?

Même si vous ne vous êtes pas trouvé récemment dans de telles circonstances, imaginez votre réaction.

Utiliser l'échelle suivante pour choisir le nombre le plus approprié à chaque situation.

0 = Pas de risque de s'assoupir

1 = Petite chance de s'assoupir

2 = Possibilité moyenne de s'assoupir

3 = Grande chance de s'assoupir

Assis en lisant	0	1	2	3
En regardant la télévision	0	1	2	3
Assis inactif en public (ex : théâtre, cinéma ou réunion)	0	1	2	3
Comme passager en voiture pendant une heure sans arrêt	0	1	2	3
Allongé l'après-midi pour faire la sieste si les circonstances le permettent	0	1	2	3
Assis et en discutant avec quelqu'un	0	1	2	3
Assis tranquillement après un repas sans alcool	0	1	2	3
Dans une voiture, après quelques minutes d'arrêt lors d'un embouteillage	0	1	2	3

➤ **Résultat :** Un résultat supérieur à 10 (à partir de 11) est généralement accepté pour indiquer une somnolence diurne excessive.

Traduit et adapté par l'INSV de : Johns M.W. – A new method for measuring daytime sleepiness : the Epworth Sleepiness Scale. Sleep, 14, 540-545, 1991

Nous contacter :

fmc-ActioN - 3 rue La Fayette, 67100 STRASBOURG

www.fmcaction.org

Mail : info@fmcaction.org

Tél : 03 88 37 25 25 du lundi au vendredi de 9h à 17h