



## Questionnaire Epworth

- Ce test, d'après « l'échelle de somnolence d'Epworth », permet d'apprécier votre niveau de somnolence en journée.
- Attribuez une valeur de 0 (jamais envie de dormir) à 3 (fort risque de s'endormir) pour chacune de ces situations

SITUATION	Jamais 0 point	Faible 1 point	Moyen 2 points	Fort 3 points
En train de lire				
Devant la télévision ou au cinéma				
Assis inactif dans un lieu public (salle d'attente, en réunion, etc)				
Passager d'une voiture pour un trajet d'une heure				
Allongé, après le repas du midi				
Assis en train de parler à quelqu'un				
Assis au calme à la fin d'un repas sans alcool				
Dans une voiture immobilisée quelques minutes à un feu rouge ou dans un embouteillage				

### Calculez vos résultats :

- En dessous de 8, vous n'avez pas de dette de sommeil.
- De 9 à 14, vous présentez un déficit de sommeil, revoyez vos habitudes.
- Au-delà de 15, il est conseillé de consulter un médecin.