

QUESTIONNAIRE D'EPWORTH SUR LA DETTE DE SOMMEIL

Dr Antoine Delagranda

Pour répondre, utilisez l'échelle suivante en entourant le chiffre le plus approprié pour chaque situation.

- 0 = aucune chance de somnoler ou s'endormir
- 1 = faible chance de s'endormir
- 2 = chance moyenne de s'endormir
- 3 = forte chance de s'endormir

SITUATION	CHANCE DE S'ENDORMIR			
Assis en train de lire	0	1	2	3
En regardant la télévision	0	1	2	3
Assis , inactif dans un lieu public (cinéma, théâtre, réunion)	0	1	2	3
Passager d'une voiture (ou transport en commun) roulant sans arrêt pendant une heure	0	1	2	3
Allongé l'après midi lorsque les circonstances le permettent	0	1	2	3
Assis en parlant avec quelqu'un	0	1	2	3
Assis au calme après un déjeuner sans alcool	0	1	2	3
Dans une voiture immobilisée depuis quelques minutes	0	1	2	3

TOTAL (0 à 24)

- Moins de 8 points : Vous ne présentez pas de dette de sommeil.
- De 9 à 14 : Vous présentez un déficit de sommeil.
- Plus de 15 : Vous êtes sujet à la somnolence diurne de manière excessive.