Instructions pour l'échelle ESS

(Échelle d'Epworth)

Vous arrive-t-il de somnoler ou de vous endormir, et non de vous sentir seulement fatigué, dans les situations suivantes ? Cette question concerne votre vie dans les mois derniers. Même si vous ne vous êtes pas trouvé récemment dans l'une des situations suivantes essayez de vous représenter comment elles auraient pu vous affecter.

Choisissez dans l'échelle suivante le chiffre le plus approprié à chaque situation.

0 = ne s'assoupirait jamais
1 = faible chance de s'assoupir
2 = chance moyenne de s'assoupir
3 = forte chance de s'assoupir.

Situation	Chance de s'assoupir			
Assis en train de lire	0	1	2	3
En train de regarder la télévision	0	1	2	3
Assis, inactif, dans un endroit public (au théâtre, en réunion)	0	1	2	3
Comme passager dans une voiture roulant sans arrêt pendant une heure	0	1	2	3
Allongé l'après-midi pour se reposer quand les circonstances le permettent	0	1	2	3
Assis en train de parler à quelqu'un	0	1	2	3
Assis calmement après un repas sans alcool	0	1	2	3
Dans une auto immobilisée quelques minutes dans un encombrement	0	1	2	3

Remarques & Commentaires :

Échelle de sévérité de la somnolence

- Chaque item est évalué par le patient de 0 « Ne s'assoupirait jamais » à 3 « Forte chance de s'assoupir ». Il est demandé aux sujets d'imaginer leurs réponses même lorsqu'ils ne sont pas ou peu confrontés à ces situations.
- Le score total s'obtient en additionnant le score à chaque item.
- Le score total est compris entre 0 à 24.
  - Un score > 10 indique une somnolence diurne excessive (ou cliniquement significative).
  - Un score > 15 indique une somnolence diurne sévère.

NB. Ce questionnaire aide à mesurer votre situation, il n'établit pas de diagnostic. Apportez-le à votre médecin pour en discuter.