Échelle de somnolence instantanée

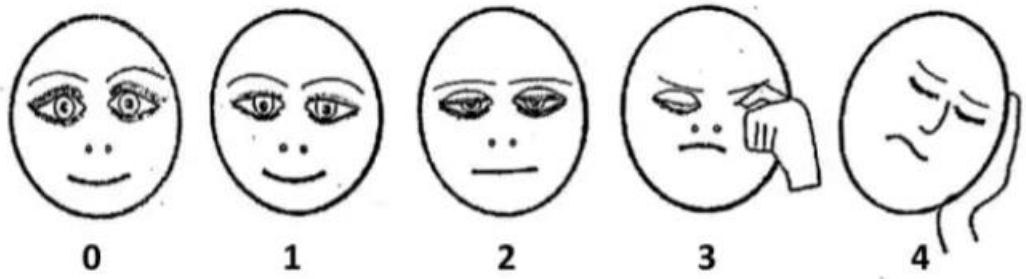
1. Échelle KSS

Veuillez indiquer votre degré de somnolence au cours des 10 minutes précédant ces tests en entourant le terme correspondant à votre état. Vous pouvez aussi utiliser les états intermédiaires:

1 = Parfaitement éveillé
2 = Très éveillé
3 = Éveillé
4 = Assez éveillé
5 = Ni éveillé, ni somnolent
6 = Un peu somnolent
7 = Somnolent, mais sans effort pour rester éveillé
8 = Somnolent, mais avec des efforts pour rester éveillé
9 = Très somnolent, avec de grands efforts pour rester éveillé, luttant contre le sommeil
10 = Extrêmement somnolent, ne peut rester éveillé

2. Échelle PSS

Veuillez indiquer votre degré de somnolence au cours des 10 minutes précédant ces tests en entourant le visage correspondant à votre état :



Remarques & Commentaires :

- La KSS s'évalue sur un item coté de 1 « Parfaitement éveillé » à 10 « Extrêmement somnolent ».
- La PSS consiste à choisir un visage parmi 5, représentant une évolution de « éveillé » à « endormi » auquel est assigné un score de 0 à 4.
- Il n'y a pas de seuil à ces échelles qui permettent surtout d'explorer les fluctuations de l'état de somnolence dans le temps en fonction de facteurs circadiens, homéostatiques ou thérapeutiques.

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