

**Ronflement et apnée du sommeil
L'Échelle de somnolence d'Epworth**

Date _____

Nom _____ Prénom _____

Sexe F M Date de naissance _____ N° de téléphone _____
AAAA-MM-JJ

Quelle est la probabilité que vous vous assoupissiez ou vous endormiez dans les situations ci-dessous (ne pas confondre avec une simple sensation de fatigue)?

Cette question concerne votre mode de vie récent. Mais même si vous ne vous êtes pas retrouvé dans une de ces situations récemment, essayez d'imaginer ce qui pourrait se passer.

SITUATION	RISQUE DE M'ASSOUPIR			
	0	1	2	3
Assis en train de lire				
En regardant la télévision				
Assis inactif dans un lieu public (théâtre, au cours d'une réunion...)				
Comme passager d'une voiture pendant une heure, sans arrêt				
Allongé pour la sieste l'après-midi, si les circonstances le permettent				
Assis en train de discuter avec quelqu'un				
Assis tranquillement après un repas sans alcool				
Au volant d'une voiture immobilisée pendant quelques minutes à un feu de circulation ou dans un embouteillage				
TOTAL (additionner tous les chiffres)				

RÉSULTATS

1 – 6 Félicitations! Vous dormez bien et suffisamment.

7 – 8 Résultat moyen. Soyez attentif à vos habitudes de sommeil.

9 et + Vous manquez de sommeil. Consultez votre médecin pour déterminer si vous souffrez de troubles du sommeil.