

[imprimer](#)**Nom / Prénom :****Sexe :****Téléphone:****Date de naissance :**

## Echelle de somnolence d'Epworth

L'échelle de somnolence d'Epworth est un instrument simple et fiable qui est utilisé à travers le monde depuis 1991. Ce teste vous permet d'évaluer votre niveau de somnolence pendant la journée.

Le résultat du teste vous indiquera la pertinence d'une visite chez le médecin pour une évaluation plus approfondie pour diagnostiquer un trouble respiratoire du sommeil.

Il est important de sélectionner une réponse de (0à3) pour chacune des 8 situations suivantes, calculé ensuite votre score et vérifier le résultat.

## Risque d'assoupissement ou probabilité de somnoler

### Situation

(0) Nul (1) Faible (2) Modéré (3) élevé

- a. En étant assis en lisant
- b. En regardant la télévision
- c. En étant assis et inactif dans un lieu public  
(par ex. au Théâtre ou dans une réunion)
- d. Comme passager dans une voiture pendant plus d'une Heure sans arrêt
- e. Lors d'un repos occasionnel
- f. En milieu de journée
- g. En étant assis et en parlant à quelqu'un
- h. Dans une voiture à l'arrêt temporaire dans la circulation

### A tenir en compte :

0 = aucune chance de somnoler ou de s'endormir (nul)  
1 = Faible chance de s'endormir (Faible)  
2 = chance modérée de s'endormir (modérée)  
3 = Forte chance de s'endormir (élevé)

### Votre score est :

Un total inférieur à 10 suggère que vous ne souffrez pas de somnolence diurne excessive

Un total de 10 ou plus suggère une somnolence excessive. Il est recommandé de consulter votre médecin pour en déterminer la cause et pour savoir si vous souffrez d'un trouble du sommeil

[Envoyer mes résultats](#)

Télécharger votre test complété et ajoutez le pièce jointe accompagné du commentaire de votre choix par e-mail en cliquant sur le bouton ci-dessus pour nous envoyer vos résultats. Pour plus d'informations n'hésitez pas à nous téléphoner au [438-375-6690](tel:438-375-6690) ou à envoyer votre SCORE par e-mail à [Info@respiart.ca](mailto:Info@respiart.ca)