Epworth — somnolence diurne

ADULTE · Évaluation actuelle · Votre vie dans les derniers mois

Huit situations de la vie quotidienne pour évaluer la probabilité de s'assoupir dans la journée. Score sur 24.

Évaluez la tendance à somnoler ou à vous endormir, plutôt que la fatigue seule. Même si une situation ne vous est pas arrivée récemment, imaginez comment elle pourrait vous affecter.

Date : _____ Initiales (facultatif) : _____

Choisissez une réponse par ligne.	Je ne serais jamais somnolent	J'ai une faible chance de m'endormir	J'ai une chance moyenne de m'endormir	J'ai une forte chance de m'endormir
1. Assis(e) en lisant un livre ou le journal	○	○	○	○
2. En regardant la télévision	○	○	○	○
3. Assis(e), inactif(ve), dans un lieu public (cinéma, théâtre, salle d'attente)	○	○	○	○
4. Passager(e) d'une voiture roulant depuis une heure sans arrêt	○	○	○	○
5. Allongé(e) l'après-midi lorsque les circonstances le permettent	○	○	○	○
6. Assis(e), en parlant avec quelqu'un	○	○	○	○
7. Assis(e), tranquillement, après un déjeuner sans boisson alcoolisée	○	○	○	○
8. Dans une voiture, arrêtée quelques minutes dans un embouteillage	○	○	○	○

Cotation et lecture du résultat

Total 0–24. Repères officiels : 0–5 et 6–10 dans la plage habituelle ; 11–12 somnolence excessive légère ; 13–15 modérée ; 16–24 importante.

Score / remarques : _____

Pour obtenir le calcul détaillé et réunir plusieurs échelles dans un dossier, passez les questionnaires gratuitement sur tousTDAH.fr/questionnaires.html.

Échelle de somnolence d'Epworth : © Murray W. Johns. Formulaire français fourni.