



Prof. Dr. med. Johannes Mathis
1. Schweizer Praxis für Schlafmedizin
johannes.mathis@hin.ch
www.schlafwachmedizin.ch
GLN-Nr. 760100090355
ZSR P581602

Neurozentrum Bern
Schänzlistrasse 45
3013 Bern
T 031 330 60 70
F 031 330 60 74
www.neurozentrum-bern.ch



Somnolence diurne (Epworth_f)

Nom, prénom: Date de naissance:

Sexe: homme / femme

Date actuelle:

EPWORTH (selon M. W. Johns, Sleep 14: 540-545, 1991; Version allemande; Respiration 66: 440 1999)

Quelle est la probabilité que vous vous endormiez dans les conditions suivantes ?

Ne parlons pas du sentiment d'être fatigué, mais vraiment du fait de vous endormir réellement. La question se réfère à la vie quotidienne des dernières semaines. Même si vous n'avez pas exercé les activités décrites ces derniers temps, essayez d'imaginer comment vous y auriez réagi. Veuillez choisir le nombre le plus approprié répondant à la question correspondante de l'échelle suivante :

- 0 = pas de risque de m'assoupir
- 1 = petite chance de m'assoupir
- 2 = possibilité moyenne de m'assoupir
- 3 = grande chance de m'assoupir

- | | |
|---|---|
| 1. Assis en lisant | ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 |
| 2. En regardant la télévision | ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 |
| 3. Assis inactif en public (par exemple au théâtre ou lors d'une réunion) | ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 |
| 4. Comme passager en voiture pendant une heure sans arrêt | ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 |
| 5. En s'allongeant pour faire la sieste l'après-midi si les circonstances le permettent | ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 |
| 6. Assis et en discutant avec quelqu'un | ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 |
| 7. Assis tranquillement après un repas sans alcool | ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 |
| 8. Au volant, après quelques minutes d'arrêt aux feux rouges | ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 |

Total de points

- | | |
|----------------------------------|---|
| En étant au volant d'une voiture | ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 |
| Durant un repas | ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 |
| Durant le travail | ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 |
| Durant les travaux ménagers | ☐ 0 ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 |

Est-ce que vous vous êtes endormi **soudainement** et **de manière imprévue** dans une des 12 situations décrites ci-dessus? Veuillez énumérer les numéros:

ECHELLE DE SOMNOLENCE KAROLINSKA (?) Quelle description convient le mieux à votre **état actuel** ?

- 1 Je me sens très éveillé et en pleine forme
- 2
- 3 Eveillé et plein d'entrain
- 4
- 5 Ni éveillé, ni somnolent
- 6
- 7 Somnolent, mais sans difficulté de rester éveillé
- 8
- 9 Très somnolent, je lutte contre l'endormissement

VISUAL ANALOGUE SCALE (0 à 10 points)

Veuillez marquer comment vous vous sentez normalement.

0 = aucune trace de somnolence ou de fatigue, en pleine forme,

10 = extrêmement somnolent et fatigué, je m'endors partout et à tout moment

