

Questionnaire sur l'assoupissement pendant la journée (Epworth Sleepiness Scale)

Date:

La question suivante se réfère à votre quotidien ordinaire tel qu'il se présente actuellement.

Avec quel degré de probabilité pensez-vous que vous pourriez vous assoupir ou vous endormir dans les situations suivantes – un état donc plus profond que simplement se sentir fatigué?

Même si vous n'avez vécu aucune de ces situations ces derniers temps, essayez quand même de vous imaginer comment ce type de situation pourrait agir sur vous.

Veuillez s'il-vous-plaît utiliser l'échelle suivante pour décrire le plus précisément possible votre appréciation de chaque situation et faire une croix sur les chiffres correspondants.

- 0 = je ne m'assoupirais *jamais***
1 = la probabilité que je m'assoupisse est *faible*
2 = la probabilité que je m'assoupisse est *moyenne*
3 = la probabilité que je m'assoupisse est *élevée*

Situation	Probabilité de s'assoupir
Lire en position assise	① ② ③ ④
Regarder la télévision	① ② ③ ④
Etre assis passivement (en tant qu'auditeur) en public (par ex. au théâtre ou lors d'un exposé)	① ② ③ ④
Etre assis en tant que passager d'une voiture pendant un trajet d'une heure sans pause	① ② ③ ④
Se coucher l'après-midi pour se reposer	① ② ③ ④
Etre assis pour parler avec quelqu'un	① ② ③ ④
Etre assis tranquillement l'après-midi après le repas de midi (sans alcool)	① ② ③ ④
Devoir s'arrêter, en raison des conditions du trafic, quelques minutes lorsqu'on est au volant d'une voiture.	① ② ③ ④
<i>Prière de ne pas remplir</i>	
Somme	