

LE TEST D'EPWORTH

POUR DEPISTER LA SOMNOLENCE EXCESSIVE

*Répondre aux questions en leur attribuant une note de 0 à 3 :
0 pour jamais ; 1 pour minime ; 2 pour modérée ; 3 pour importante.*

Dans les situations suivantes, quelle probabilité avez-vous de vous assoupir ?

- ☞ en lisant

- ☞ en regardant la télévision

- ☞ en étant assis dans un lieu public (réunion, cinéma...)

- ☞ en étant passager dans une voiture pendant plus d'une heure sans interruption

- ☞ en étant allongé pour vous reposer dans la journée

- ☞ en étant assis et en parlant à quelqu'un

- ☞ en restant calmement assis après un repas sans alcool,

- ☞ dans une voiture arrêté dans le trafic ou à un feu rouge

**Avec un score supérieur à 11,
la somnolence est anormale, il
faut en parler à un médecin.**