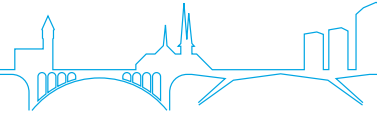




Les Troubles du Sommeil

Êtes-vous somnolent ?



Test d'Epworth

Afin de pouvoir mesurer chez vous une éventuelle somnolence diurne, voici quelques situations où vous devez évaluer le risque de vous assoupir. Pour répondre, utilisez l'échelle suivante:

0: aucun risque de m'endormir

1: faible risque de m'endormir

2: risque moyen de m'endormir

3: risque fort de m'endormir

Situation	Risque de m'endormir
Assis en train de lire	
En train de regarder la télévision	
Assis inactif dans un lieu public (cinéma, réunion, théâtre)	
Comme passager d'une voiture (ou transport en commun) roulant sans arrêt pendant une heure	
Allongé l'après-midi lorsque les circonstances le permettent	
Etant assis en parlant avec quelqu'un	
Assis au calme après un déjeuner sans alcool	
Dans une voiture immobilisée depuis quelques minutes	
Somme Totale	

Moins de 11 points :

Entre 11 et 16 points:

Entre 16 et 24 points:

Normal

Somnolence anormale, consultez votre médecin

Vous êtes très somnolent, consultez rapidement votre médecin et évitez de conduire