

Questionnaire

Echelle de somnolence d'Epsworth

Vous arrive-t-il de somnoler ou de vous endormir (dans la journée) dans les situations suivantes :

Même si vous ne vous êtes pas trouvé récemment dans l'une de ces situations, essayez d'imaginer comment vous réagiriez et quelles seraient vos chances d'assoupissement.

Notez 0 : Si c'est **exclu**. « Il ne m'arrive jamais de somnoler » : **aucune chance**.

Notez 1 : Si ce n'est **pas impossible**. « Il y a un petit risque » : **faible chance**.

Notez 2 : Si c'est **probable**. « Il pourrait m'arriver de somnoler » : **chance moyenne**.

Notez 3 : Si c'est **systématique**. « Je somnolerais à chaque fois » : **forte chance**.

| Situations | Aucune chance | Faible chance | Chance moyenne | Forte chance |
|--|---------------|---------------|----------------|--------------|
| 1. Pendant que vous êtes occupé à lire un document | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 2. Devant la télévision ou au cinéma | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 3. Assis inactif dans un lieu public (salle d'attente, théâtre, cours, congrès...) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. Passager, depuis au moins une heure sans interruptions, d'une voiture ou d'un transport en commun (train, bus, avion, métro...) | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5. Allongé pour une sieste, lorsque les circonstances le permettent | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6. En position assise au cours d'une conversation (ou au téléphone) avec un proche | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7. Tranquillement assis à table à la fin d'un repas sans alcool | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 8. Au volant d'une voiture immobilisée depuis quelques minutes dans un embouteillage | 0 | 1 | 2 | 3 |
| Score (de 0 à 24) | | | | |



Interprétation des scores

- Moins de 6 points : pas de somnolence diurne, sommeil satisfaisant vraisemblable.
- 7 ou 8 points : score moyen. Vous ne présentez pas de dette de sommeil mais le sommeil peut éventuellement être amélioré
- De 9 à 14 : somnolence diurne, pathologies possibles. Vous présentez très certainement un déficit de sommeil.
- Plus de 15 : Vous êtes sujet à la somnolence diurne de manière excessive. Vous souffrez peut-être du syndrome d'apnées du sommeil.

Commentaire pour vous aider à conseiller le patient : « My »

L'échelle d'Epworth est très largement utilisée dans le monde. Mais elle a été d'abord conçue pour évaluer l'efficacité du traitement du syndrome des apnées du sommeil et non pas pour dépister la somnolence. Si un score élevé, supérieur à 9, témoigne très certainement d'une somnolence accrue, un score bas peut aussi bien signifier "je ne suis pas somnolent" ou "j'évalue mal ma somnolence".

Si vous avez des doutes parlez-en à votre médecin. Retenez aussi que seule la réalisation, dans un laboratoire de sommeil, de tests d'endormissement, permet d'évaluer objectivement la somnolence.

Commentaire pour les professionnels de santé et de soins : « Pro »

L'échelle d'Epworth est très largement utilisée depuis 1991 dans l'exploration des troubles de la vigilance diurne et de l'apnée du sommeil (automesure.com et Johns MW. A new method for measuring daytime sleepiness: the Epworth sleepiness scale. Sleep 1991 Dec;14(6):540-5).

Mais elle a été d'abord conçue pour évaluer l'efficacité du traitement du syndrome des apnées du sommeil et non pas pour dépister la somnolence. Un score élevé, supérieur à 9, témoigne très certainement d'une somnolence accrue et incite à rechercher un syndrome d'apnée du sommeil, et de réaliser une étude polysomnographique dans un laboratoire spécialisé.

Un score bas n'exclut pas systématiquement un trouble de la vigilance car il peut également sous-évaluer le problème chez un patient qui évalue mal sa somnolence de façon subjective.

