

Nom : Prénom :

Date :

ÉCHELLE DE SOMNOLENCE D'EPWORTH

Consigne de passation :

Afin de pouvoir mesurer chez vous une éventuelle somnolence dans la journée, voici quelques situations relativement usuelles, où nous vous demandons d'évaluer le risque de vous assoupir. Aussi, si vous n'avez pas été récemment dans l'une de ces situations, essayez d'imaginer comment cette situation pourrait vous affecter.

Pour répondre, utilisez l'échelle suivante en entourant **le chiffre le plus approprié** pour chaque situation :

- 0 = aucune chance de somnoler ou de s'endormir**
- 1 = faible chance de s'endormir**
- 2 = chance moyenne de s'endormir**
- 3 = forte chance de s'endormir**

Situation	Chance de s'endormir			
Assis en train de lire	0	1	2	3
En train de regarder la télévision	0	1	2	3
Assis, inactif dans un lieu public (cinéma, théâtre, réunion)	0	1	2	3
Comme passager d'une voiture (ou transport en commun) roulant sans arrêt pendant une heure	0	1	2	3
Allongé l'après-midi lorsque les circonstances le permettent	0	1	2	3
Étant assis en parlant avec quelqu'un	0	1	2	3
Assis au calme après un déjeuner sans alcool	0	1	2	3
Dans une voiture immobilisée depuis quelques minutes	0	1	2	3

TOTAL :

Ronflement?
Est-ce que vous **ronflez fort** (assez fort pour être entendu(e) à travers des portes fermées, ou pour que votre partenaire de lit vous donne des coups de coude la nuit à cause de vos ronflements)?

Oui Non

Fatigué(e)?
Vous sentez-vous souvent **fatigué(e), épuisé(e) ou somnolent(e)** pendant la journée (par exemple, vous endormez-vous au volant)?

Oui Non

Remarqué?
Est-ce que quelqu'un a **remarqué** que vous **arrêtez de respirer** ou **étouffez/cherchez désespérément de l'air** pendant votre sommeil?

Oui Non

Pression?
Est-ce que vous souffrez **d'hypertension artérielle** ou recevez un traitement contre **l'hypertension artérielle**?

Oui Non

Indice de masse corporelle supérieur à 35 kg/m²?

Oui Non

Âgé(e) de plus de 50 ans?

Large encolure? (mesurée au niveau de la pomme d'Adam)
Pour un homme, la taille de votre col de chemise est-elle de 43 cm/17 pouces ou plus large?
Pour une femme, la taille de votre col de chemise est-elle de 41 cm/16 pouces ou plus large?

Oui Non

Sexe = Masculin?

Critères du pointage :

Pour la population en général

Risque faible d'AOS (Apnée obstructive du sommeil) : Oui à 0 à 2 questions

Risque intermédiaire d'AOS : Oui à 3 à 4 questions

Risque élevé d'AOS : Oui à 5 à 8 questions

ou Oui à 2 ou plus des 4 premières questions + sexe masculin

ou Oui à 2 ou plus des 4 premières questions + IMC > 35 kg/m²

ou Oui à 2 ou plus des 4 premières questions + la circonférence du cou
(43 cm/17 po. chez les hommes, 41 cm/16 po. chez les femmes)

Propriété du University Health Network. Pour de plus amples informations : www.stopbang.ca

Version basée sur Chung F et al. Anesthesiology 2008; 108:812-21, Chung F et al Br J Anaesth

2012; 108:768-75, Chung F et al J Clin Sleep Med Sept 2014