

Comment savoir si je suis concerné par le SAOS ?

ECHELLE DE SOMNOLENCE D'EPWORTH

RAPPEL : SEUL VOTRE MÉDECIN PEUT POSER UN DIAGNOSTIC

Dans les situations suivantes, vous arrive-t-il de somnoler, voire de vous endormir ? Choisissez dans l'échelle suivante le score le plus approprié à chaque situation :

0 - ne somnole jamais

3 - chances moyennes de m'endormir

1 - faibles chances de m'endormir

4 - fortes chances de m'endormir

Situations	Chances de s'assoupir
Assis en lisant	
En regardant la télévision	
Assis inactif en public (par exemple au théâtre ou lors d'une réunion)	
Comme passager en voiture pendant une heure sans arrêt	
En s'allongeant pour faire la sieste l'après-midi si les circonstances le permettent	
Assis tranquillement après un repas sans alcool	
Au volant, après quelques minutes d'arrêt lors d'un embouteillage	
Total	

Interprétation du score total : **0 à 8** : pas de somnolence - **8 à 10** : somnolence modérée, la vigilance s'impose - **Plus de 10** : somnolence sévère, il faut consulter.

