

# TEST D'ÉVALUATION DU DEGRÉ DE SOMNOLENCE

Toutes les personnes qui souffrent d'apnée du sommeil ne sont pas somnolentes pendant la journée. Toutefois, si vous désirez connaître votre niveau de somnolence, répondez à ce test.

Quels sont les risques de vous assoupir ou de tomber endormi dans les situations suivantes?	Risques de somnoler 0, 1, 2, 3
<i>Échelle d'Epworth</i> 0 = aucune chance de somnoler 1 = légère chance de somnoler 2 = chance modérée de somnoler 3 = forte chance de somnoler	
Lecture en position assise	
En regardant la télévision	
Position assise, inactif dans un endroit public (par exemple, au théâtre ou durant une réunion)	
Comme passager dans la voiture, pour une période d'au moins une heure	
Pour une sieste d'après-midi, lorsque les circonstances le permettent	
Lors d'une conversation, en position assise et face-à-face	
En position assise après un repas sans alcool	
Au volant de votre voiture, durant les quelques minutes d'attente au feu de circulation	
TOTAL	

**Si votre résultat est supérieur à 10**, vous avez une somnolence plus marquée que la moyenne de la population. Parlez-en avec votre médecin.

**Si votre résultat est inférieur à 10**, mais que vous manifestez quelques symptômes ou si vous souffrez des conditions énumérées ci-haut, il serait bon d'en parler avec votre médecin.