

Échelle de somnolence d'Epworth

La probabilité de s'endormir est cotée de 0 à 3 selon le risque d'assoupissement

- 0 = jamais d'assoupissement : "cela ne m'arrive jamais";
- 1 = risque faible d'assoupissement : "il y a un petit risque que cela m'arrive";
- 2 = risque modéré d'assoupissement : "il m'arrive de somnoler dans ces circonstances";
- 3 = risque élevé d'assoupissement : "je somnole à chaque fois dans cette situation".

Situations différentes :	Risque d'assoupissement			
Assis en train de lire	0	1	2	3
En regardant la télévision	0	1	2	3
Assis, inactif, dans un lieu public	0	1	2	3
Comme passager dans une voiture roulant pendant 1 heure sans s'arrêter ; ou en bus, train, métro ou avion	0	1	2	3
Allongé pour se reposer l'après-midi quand les circonstances le permettent	0	1	2	3
Assis en train de parler à quelqu'un en face-face ou au téléphone	0	1	2	3
Assis calmement à table ou dans un fauteuil après un repas sans alcool	0	1	2	3
Au volant d'une voiture immobilisée quelques minutes dans un encombrement	0	1	2	3