



The Epworth Sleepiness Scale

Epworth Sleepiness Scale

L'ESS est un questionnaire auto-administré de 8 questions qui permet de dépister la somnolence excessive chez les patients. C'est un outil de diagnostic précieux qui a été validé dans de nombreuses études. Il a été développé par le Dr Murray Johns en 1990 et porte le nom de l'hôpital Epworth de Melbourne.

Répondez simplement aux 8 questions avec précision et additionnez le total de votre score. On a constaté que les hommes et les femmes réagissent différemment à la privation de sommeil, et les SSU ont été ajustées en conséquence afin de prévenir le sous-diagnostic chez les femmes atteintes de troubles du sommeil.

Des scores supérieurs à 10 suggèrent la présence d'un trouble du sommeil et près de 24 suggèrent un trouble grave du sommeil qui peut affecter la conduite d'un véhicule ou le fonctionnement d'une machine. Le bruxisme lié au sommeil démontre des scores ESS de 4-9, juste en dessous de ce seuil, bien que les patients souffrant de bruxisme lié au sommeil rapportent généralement un sommeil de mauvaise qualité malgré tout.

Sur la page suivante, vous trouverez l'ESS que vous pouvez remplir. Veuillez vous assurer de répondre aux questions du point de vue de l'homme ou de la femme pour obtenir des résultats plus précis.

EPWORTH SLEEPINESS SCALE FORM

Instructions : Soyez aussi honnête que possible. Imprimez le formulaire. Lisez la situation dans la première colonne ; sélectionnez votre réponse dans la deuxième colonne ; inscrivez ce chiffre dans la troisième colonne. Additionnez toutes les entrées de la troisième colonne et inscrivez le total dans la dernière case.

Pour les hommes, quelle est la chance que vous pourriez somnoler quand ...

Pour les femmes, quelle est la probabilité que vous vous sentiez somnolent lorsque....

La situation	Réponses	Score
S'asseoir et lire	0 = n'aurait jamais 1 = petite chance 2 = chance modérée 3 = grande chance	
Regarder la télévision	0 = n'aurait jamais 1 = petite chance 2 = chance modérée 3 = grande chance	
Assis inactif dans un lieu public, par exemple, un théâtre ou une réunion	0 = n'aurait jamais 1 = petite chance 2 = chance modérée 3 = grande chance	
En tant que passager dans une voiture pendant une heure sans pause	0 = n'aurait jamais 1 = petite chance 2 = chance modérée 3 = grande chance	
S'allonger pour se reposer l'après-midi	0 = n'aurait jamais 1 = petite chance 2 = chance modérée 3 = grande chance	
S'asseoir et parler à quelqu'un	0 = n'aurait jamais 1 = petite chance 2 = chance modérée 3 = grande chance	
S'asseoir tranquillement après le déjeuner quand on n'a pas bu d'alcool.	0 = n'aurait jamais 1 = petite chance 2 = chance modérée 3 = grande chance	
Dans une voiture à l'arrêt dans la circulation	0 = n'aurait jamais 1 = petite chance 2 = chance modérée 3 = grande chance	
TOTAL		

Un score de 10 ou plus indique un trouble du sommeil possible. Si vous avez obtenu un résultat supérieur à 10, apportez ce formulaire à votre médecin pour un examen plus approfondi.

Les scores ESS de 11 à 24 représentent des niveaux croissants de somnolence diurne excessive.

Interprétation de la partition :

- 0-5 Somnolence diurne normale plus faible
- 6-10 Somnolence diurne normale plus élevée
- 11-12 Somnolence diurne légère et excessive
- 13-15 Somnolence diurne excessive modérée
- 16-24 Somnolence diurne excessive grave