

Quels sont les risques de vous assoupir ou de tomber endormi dans les situations suivantes ?

Échelle d'Epworth

0 = aucune chance de somnoler

1 = légère chance de somnoler

2 = chance modérée de somnoler

3 = forte chance de somnoler

Risques de
somnoler
0, 1, 2, 3

Lecture en position assise

En regardant la télévision

Position assise et inactive 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