

Faites le test

Avez-vous des fois de la peine à rester éveillé pendant la journée ou vous endormez-vous involontairement? Si c'est le cas, nous vous recommandons de répondre au questionnaire ci-dessous.

Dans quelle mesure pensez-vous que vous pourriez vous assoupir ou vous endormir dans les situations suivantes?

Situation	Probabilité de s'assoupir			
Lire assis	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
Regarder la télévision	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
Assister à une pièce de théâtre ou à une conférence	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
Etre passager d'une voiture pendant un trajet d'une heure sans pause	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
Lorsque vous vous allongez l'après-midi pour vous reposer	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
Discuter assis avec quelqu'un	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
Etre tranquillement assis après le repas de midi (sans alcool)	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3
Conduire une voiture et être obligé, à cause du trafic, de s'arrêter quelques minutes	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3

0 = jamais je ne m'assoupirai
1 = peu de chance que je m'assoupisse
2 = il se peut que je m'assoupisse
3 = je m'assoupirai sûrement

Veillez maintenant faire le total de vos points.

0–9 points

Pas de souci!

10–11 points

Votre somnolence reste dans des limites acceptables. Veillez à dormir suffisamment.

Discutez éventuellement de la somnolence avec votre médecin.

12–24 points

Vous avez nettement tendance à vous endormir. Nous vous recommandons de consulter votre médecin.

Source: Epworth Sleepiness Scale / www.dgsm.de