


# Échelle d'Epworth de somnolence (ESS)

L'Échelle d'Epworth de somnolence est un questionnaire d'auto-évaluation permettant de mesurer la somnolence diurne subjective. Elle est fréquemment utilisée pour dépister une somnolence excessive, notamment dans le cadre de troubles du sommeil comme l'apnée du sommeil ou la narcolepsie.

| | |
|---|---|
| Nombre de questions | 8 questions |
| Durée estimée | 5 minutes |
| Langue | Français |
| Nom original | Epworth Sleepiness Scale |
| Public cible | Adulte |
| Auteurs | Johns, Murray W. (1991) |
| Catégorie | Global |

## Aperçu des 8 questions

Quelle chance avez-vous de somnoler ou de vous endormir, pas simplement de vous sentir fatigué(e), dans les situations suivantes ?

**Assis en train de lire**

Aucune chance de somnoler | Faible chance de s'endormir | Chance modérée de s'endormir | Forte chance de s'endormir

Quelle chance avez-vous de somnoler ou de vous endormir, pas simplement de vous sentir fatigué(e), dans les situations suivantes ?

**En train de regarder la télévision**

Aucune chance de somnoler | Faible chance de s'endormir | Chance modérée de s'endormir | Forte chance de s'endormir

Quelle chance avez-vous de somnoler ou de vous endormir, pas simplement de vous sentir fatigué(e), dans les situations suivantes ?

**Assis, inactif, dans un endroit public (au théâtre, en réunion)**

Aucune chance de somnoler | Faible chance de s'endormir | Chance modérée de s'endormir | Forte chance de s'endormir

Quelle chance avez-vous de somnoler ou de vous endormir, pas simplement de vous sentir fatigué(e), dans les situations suivantes ?

**Comme passager dans une voiture roulant sans arrêt pendant une heure**

Aucune chance de somnoler | Faible chance de s'endormir | Chance modérée de s'endormir | Forte chance de s'endormir

Quelle chance avez-vous de somnoler ou de vous endormir, pas simplement de vous sentir fatigué(e), dans les situations suivantes ?

**Allongé l'après-midi pour se reposer quand les circonstances le permettent**

Aucune chance de somnoler | Faible chance de s'endormir | Chance modérée de s'endormir | Forte chance de s'endormir


### Faites passer vos questionnaires en ligne

Envoyez un lien à votre patient : il répond depuis son téléphone ou son ordinateur, et vous recevez les résultats cotés par email.

Voir le questionnaire sur mentaal.org ›


## Cotations & interprétations

Chaque item est noté de 0 à 3 selon la probabilité de s'endormir dans différentes situations. Le score total, compris entre 0 et 24, permet d'évaluer la sévérité de la somnolence : un score supérieur à 10 suggère une somnolence excessive nécessitant une exploration plus approfondie.


## Vous êtes psychologue ?

**Avec Mentaal, disposez d'informations pertinentes pour accompagner vos patients.**

- Tests standardisés
- Cotation automatique
- Résultats reçus par e-mail

Essayer gratuitement | Voir tous les questionnaires

★★★★★

“C'est un vrai plus dans les consultations pour évaluer le patient et une base très riche de discussion pour approfondir la clinique.”

Elodie C. - Psychologue TCC