

# Consultation de sommeil Questionnaires somnolence fatigue dépression

NOM :

PRÉNOM :

DATE :

## QUESTIONNAIRE DE SOMNOLENCE D'EPWORTH

Afin de pouvoir mesurer une éventuelle somnolence dans la journée, voici quelques situations où nous vous demandons d'évaluer vos possibilités de vous assoupir.

Vous arrive-t-il de somnoler ou de vous endormir dans les situations suivantes :

0-aucune chance de vous endormir 1-faible chance de vous endormir 2-chance moyenne de vous endormir 3-forte chance

Situation	Chance de s'endormir			
Assis en train de lire	0	1	2	3
En train de regarder la télévision	0	1	2	3
Assis, inactif dans un endroit public (cinéma, théâtre, réunion)	0	1	2	3
Comme passager d'une voiture (ou transport en commun) roulant sans arrêt pendant une heure	0	1	2	3
Allongé l'après-midi lorsque les circonstances le permettent	0	1	2	3
Etant assis en parlant avec quelqu'un	0	1	2	3
Assis au calme après un déjeuner sans alcool	0	1	2	3
Dans une voiture immobilisée depuis quelques minutes	0	1	2	3

**Total :**

## ECHELLE DE FATIGUE DE PICHOT BRUN

Entourez la réponse qui correspond à votre état de santé actuel :

0 = pas du tout, 1 = un petit peu, 2 = moyennement, 3 = beaucoup, 4 = extrêmement

Je me sens sans énergie	0	1	2	3	4
Tout me demande des efforts	0	1	2	3	4
J'ai des sensations de faiblesse dans certaines parties du corps	0	1	2	3	4
J'ai l'impression de pesanteur dans les bras ou les jambes	0	1	2	3	4
Je me sens fatigué sans raison	0	1	2	3	4
J'ai envie de m'allonger pour me reposer	0	1	2	3	4
J'ai des difficultés d'attention, de concentration pour lire	0	1	2	3	4
Je me sens las, courbatu, les membres lourds	0	1	2	3	4

**Total :**

## ÉCHELLE DE DÉPRESSION DE PICHOT (QD2A)

Dans le tableau suivant, entourez pour chaque proposition la réponse qui correspond à votre état :

J'ai du mal à me débarrasser des mauvaises pensées qui me passent par la tête	Vrai	Faux
Je suis sans énergie	Vrai	Faux
J'aime moins qu'avant faire les choses qui me plaisent ou m'intéressent	Vrai	Faux
Je suis déçu et dégoûté par moi-même	Vrai	Faux
Je me sens bloqué ou empêché devant la moindre chose à faire	Vrai	Faux
En ce moment je suis moins heureux que la plupart des gens	Vrai	Faux
J'ai le cafard	Vrai	Faux
Je suis obligé de me forcer pour faire quoi que ce soit	Vrai	Faux
J'ai l'esprit moins clair que d'habitude	Vrai	Faux
Je suis incapable de me décider aussi facilement que de coutume	Vrai	Faux
En ce moment, je suis triste	Vrai	Faux
J'ai du mal à faire les choses que j'avais l'habitude de faire	Vrai	Faux
En ce moment, ma vie me semble vide	Vrai	Faux

**Total vrai :**