# Questionnaire du sommeil

Somnolence (Epworth) - Fatigue (Pichot) - Dépression (QD2A) - État de santé

Date : ..... Nom : ..... Prénom : .....

## ■ ÉCHELLE DE SOMNOLENCE D'EPWORTH

***Vous arrive-t-il de somnoler ou de vous endormir, et pas seulement de vous sentir fatigué, dans les situations suivantes ?***
***Choisissez dans l'échelle ci-dessous et entourez le nombre le plus approprié à chaque situation :***

| 0 = Ne somnolerait jamais | 1 = Faible chance de s'endormir | 2 = Chance moyenne de s'endormir | 3 = Forte chance de s'endormir |
|---|---|---|---|

**Situations :**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **1)** | Assis en train de lire | **0** | **1** | **2** | **3** |
| **2)** | En train de regarder la télévision | **0** | **1** | **2** | **3** |
| **3)** | Assis, inactif, dans un endroit public (cinéma, théâtre, réunion) | **0** | **1** | **2** | **3** |
| **4)** | Comme passager d'une voiture roulant sans arrêt pendant 1 heure | **0** | **1** | **2** | **3** |
| **5)** | Allongé l'après-midi pour se reposer quand les circonstances le permettent | **0** | **1** | **2** | **3** |
| **6)** | Assis en train de parler à quelqu'un | **0** | **1** | **2** | **3** |
| **7)** | Assis calmement après un repas sans alcool | **0** | **1** | **2** | **3** |
| **8)** | Dans une auto immobilisée quelques minutes dans un encombrement | **0** | **1** | **2** | **3** |

**SCORE =**

## ■ ÉCHELLE DE FATIGUE DE PICHOT

***Entourez le nombre qui correspond le mieux à votre état durant la semaine dernière et jusqu'à ce jour :***

| 0 = Pas du tout | 1 = Un petit peu | 2 = Moyennement | 3 = Beaucoup | 4 = Extrêmement |
|---|---|---|---|---|

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **1)** | Je manque d'énergie | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **2)** | Tout demande effort | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **3)** | Je me sens faible à certains endroits du corps | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **4)** | J'ai les bras ou les jambes lourdes | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **5)** | Je me sens fatigué sans raison | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **6)** | J'ai envie de m'allonger pour me reposer | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **7)** | J'ai du mal à me concentrer | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| **8)** | Je me sens fatigué, lourd, raide | **0** | **1** | **2** | **3** | **4** |

**SCORE =**

## ■ ÉCHELLE DE DÉPRESSION (QD2A de Pichot)

***Entourez la proposition qui correspond le mieux à votre état durant la semaine dernière et jusqu'à ce jour :***

| | | | |
|---|---|---|---|
| **1)** | J'ai du mal à me débarrasser des mauvaises pensées qui me passent par la tête | **Vrai** | **Faux** |
| **2)** | Je suis sans énergie | **Vrai** | **Faux** |
| **3)** | J'aime moins qu'avant faire les choses qui me plaisent ou m'intéressent | **Vrai** | **Faux** |
| **4)** | Je suis déçu et dégoûté par moi-même | **Vrai** | **Faux** |
| **5)** | Je me sens bloqué ou empêché devant la moindre chose à faire | **Vrai** | **Faux** |
| **6)** | En ce moment, je suis moins heureux que la plupart des gens | **Vrai** | **Faux** |
| **7)** | J'ai le cafard | **Vrai** | **Faux** |
| **8)** | Je suis obligé de me forcer pour faire quoi que ce soit | **Vrai** | **Faux** |
| **9)** | J'ai l'esprit moins clair que d'habitude | **Vrai** | **Faux** |
| **10)** | Je suis incapable de me décider aussi facilement que de coutume | **Vrai** | **Faux** |
| **11)** | En ce moment, je suis triste | **Vrai** | **Faux** |
| **12)** | J'ai du mal à faire les choses que j'avais l'habitude de faire | **Vrai** | **Faux** |
| **13)** | En ce moment, ma vie me semble vide | **Vrai** | **Faux** |

**SCORE =**

## ■ ÉCHELLE D'ÉTAT DE SANTÉ DU PATIENT

**Notez entre 0 et 10 votre état de santé actuel :**

**0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10**

**En très mauvaise santé** — **En très bonne santé**

**SCORE =**