



Voici quelques situations de vie quotidienne où vous pouvez mesurer le risque de vous assoupir.
 Pour répondre utilisez l'échelle suivante en choisissant le chiffre le plus approprié pour chaque situation :

0 : aucun risque de m'endormir - 1 : faible risque de m'endormir - 2 : moyen risque de m'endormir - 3 : fort risque de m'endormir

Situation

Chances de m'endormir

- | | | | | |
|--|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| • Assis en train de lire | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 |
| • En train de regarder la télévision | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 |
| • Assis, inactif dans un lieu public (cinéma, théâtre, réunion) | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 |
| • Comme passager d'une voiture (ou transport en commun) roulant sans arrêt pendant une heure | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 |
| • Occasionnellement allongé l'après-midi | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 |
| • Etant assis en parlant avec quelqu'un | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 |
| • Assis au calme après un déjeuner sans alcool | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 |
| • Dans une voiture immobilisée depuis quelques minutes | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 |

Totalisez votre score

Score inférieur à 10, vous n'êtes pas somnolent
 Score supérieur à 10, vous êtes anormalement somnolent