Questionnaire SATED

	Rarement / Jamais (0)	Quelques fois (1)	Souvent/ Toujours (2)
Etes vous satisfaits de votre sommeil?			
Restez vous éveillé toute la journée sans somnoler?			
Etes vous éveillé (ou essayez de dormir) entre 2h et 4h du matin?			
Passez vous moins de 30 minutes éveillé par nuit? (Cela inclu le temps que cela vous prend pour tomber dans le sommeil et le temps d'éveil dans la nuit)			
Dormez vous entre 6h et 8h par jour?			

Ref: Mastin, Bryson, Assessment of sleep Hygiene using the step hygiene index. Journal of behavioral Medicine 20016



Test d'Epworth

Si vous n'avez pas été récemment dans l'une de ces situations, essayez d'imaginer comment cette situation pourrait vous affecter.

Pour répondre, utilisez cette échelle en entourant le chiffre le plus approprié pour chaque situation

0 = aucune chance de somnoler ou de s'endormir. 1 = faible chance de s'endormir

2 = chance moyenne de s'endormir. 3 = forte 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 lieu 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 Étant assis en parlant avec quelqu'un	0. 1. 2. 3
Étant 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

Il faut faire le total, compris entre 0 et 24 :
Entre 0 et 7, le sommeil est considéré comme normal et suffisant.
Entre 8 et 10, le sommeil est de qualité moyenne et améliorable.
Entre 10 et 14, la somnolence diurne est excessive et probablement pathologique ; une exploration du sommeil est vivement conseillée, surtout face à des facteurs de risque d'apnée du sommeil.
Au-delà de 15, la somnolence diurne excessive est très importante et impose une recherche de la cause, même sans facteurs de risques.

Bibliographie:

1. Johns, Murray W. « A New Method for Measuring Daytime Sleepiness: The Epworth Sleepiness Scale ». *Sleep*, vol. 14, no 6, novembre 1991, p. 540-45. DOI.org (Crossref), https://doi.org/10.1093/sleep/14.6.540.