

NOM : Prénom :

Date de naissance :/...../.....

ECHELLE 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, ...) : | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4) Comme passager dans 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 |

TOTAL DES POINTS =

ECHELLE DE FATIGUE DE PICHOT

Entourez le nombre qui correspond le mieux à votre état durant la semaine 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 me demande un 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 |

TOTAL DES POINTS =

ECHELLE DE DEPRESSION

Entourez la proposition qui correspond le mieux à votre état durant la semaine 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 par 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 moins l'esprit 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 semble vide | VRAI | FAUX |

TOTAL DES VRAIS =

Date du questionnaire :/...../..... Signature :