

Date : _____ Date de naissance : _____
 Nom : _____ Prénom : _____
 Traitement en cours : _____

Le questionnaire suivant est un outil destiné à évaluer le niveau général de somnolence chez l'enfant et l'adolescent. Il est construit sur le modèle de l'échelle d'Epworth (bien validée chez l'adulte) qui recherche les signes de pression de sommeil excessive dans la journée.

Tâchez d'imaginer, parmi les 8 situations ci-dessous, la probabilité qu'aurait l'enfant de s'endormir :

COTATION :

- 0 : Non, il ne somnolerait pas
- 1 : Oui, il y a un petit risque qu'il somnole
- 2 : Il lui arrive souvent de s'endormir
- 3 : Il s'endort presque à chaque fois

SITUATIONS	RISQUE			
	0	1	2	3
1. Assis l'après-midi en train de lire ou de jouer calmement	0	1	2	3
2. Dans un transport pour un trajet de plus d'une heure	0	1	2	3
3. A l'école, pendant une séance de relaxation ou une projection de film	0	1	2	3
4. A l'école, pendant une récréation ou une punition	0	1	2	3
5. Allongé pour une sieste dans l'après-midi	0	1	2	3
6. Le matin, à l'heure de se lever pour aller à l'école	0	1	2	3
7. Assis comme passager, plus de 20 minutes (aller ou retour dans le trajet de l'école)	0	1	2	3
8. Tranquillement assis au milieu d'un groupe	0	1	2	3
Résultat (somme des 8 notes, total de 0 à 24)				

Un score supérieur à 10 est le témoin d'une souffrance et il se peut que l'enfant soit, sans le savoir, pénalisé par un trouble du sommeil. Vous devez discuter de ce résultat avec votre médecin.

L'établissement d'un agenda Veille-Sommeil pendant quelques semaines peut vous aider à identifier certains comportements qui pourraient contribuer à cette somnolence excessive (méséestimation du temps consacré au sommeil ou horaires trop irréguliers).

En fonction de ces observations, il peut s'avérer nécessaire de pratiquer un enregistrement polygraphique en laboratoire du sommeil.