

ÉCHELLE DE SOMNOLENCE D'EPWORTH

Afin de pouvoir mesurer une éventuelle somnolence dans la journée, voici quelques situations de la vie quotidienne, où nous vous demandons d'évaluer le risque de vous assoupir.

Même si vous ne vous êtes pas trouvé récemment dans l'une de ces situations suivantes, essayez d'imaginer ce qui aurait pu se passer.

Remplissez le tableau ci-dessous en vous demandant pour chaque situation quelles auraient été vos chances d'assoupissement. Cochez la case du chiffre correspondant.

Enfin, calculez votre score final en additionnant tous les chiffres entourés.

0 = jamais d'assoupissement	2 = chance moyenne d'assoupissement
1 = faible chance d'assoupissement	3 = forte chance d'assoupissement

Si votre score final est supérieur ou égal à 10, parlez-en à votre médecin traitant.

SITUATION	Chances de m'assoupir			
	0	1	2	3
	Jamais	Faible	Moyenne	Forte
Assis en train de lire.				
En regardant la TV.				
Assis inactif dans un lieu public : (cinéma, théâtre, réunions).				
Passager d'une voiture ou d'un transport en commun roulant depuis plus d'une heure sans interruption.				
Allongé dans l'après-midi lorsque les circonstances le permettent.				
Assis en train de parler à quelqu'un.				
Assis au calme après un déjeuner sans alcool.				
Dans une voiture immobilisée quelques minutes, à un feu rouge ou dans un embouteillage.				

Johns MW (1991) A new method for measuring daytime sleepiness: The Epworth Sleepiness scale, 14 : 540-545

SCORE FINAL :

Restez VIGILANTS ...

Risque routier...

Alcool, stupéfiants, médicaments, troubles du sommeil ...peuvent altérer votre vigilance.

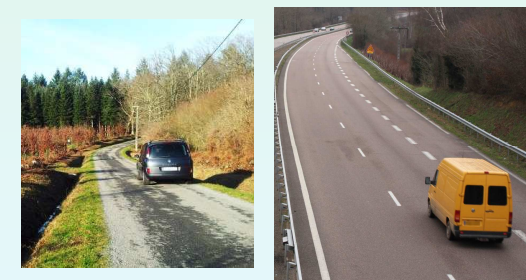
N'hésitez pas à en parler avec votre médecin du travail.

Cachet du médecin :

Trajets domicile travail Déplacements professionnels



Crédits photos : C. Bost-P., Brachet., B. Pareaud



Plaquette réalisée et financée dans le cadre du PRST2, groupe risque routier .
Janvier 2013.

Tous CONCERNÉS

SUBSTANCES AGISSANT SUR LE SYSTÈME NERVEUX

L'ALCOOL : 1 accident mortel sur 3 est lié à l'alcool.

N'oubliez pas , il y a la même quantité d'alcool dans :



Un verre de bière
à 5° (25 cl)



Un verre de vin
à 12° (12,5 cl)



Un verre de Pastis
à 45° (2,5 cl)



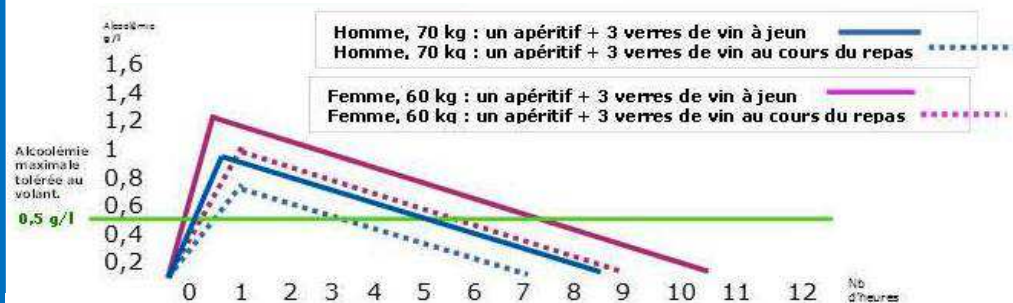
Un verre de Whisky à
45° (2,5 cl)

L'alcool entraîne :

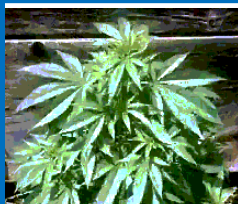
- Des troubles de la vision avec altération du champ visuel,
- Des troubles de l'équilibre,
- Des troubles du jugement,
- Un retard des réactions.

Dans une étude menée sur 1435 conducteurs PL et TC en Haute Vienne en 2004, 7,5 % des conducteurs interrogés déclaraient consommer au moins 3 verres de vin par jour.

ÉVOLUTION DE L'ALCOOLÉMIE :



A quantité égale, l'alcoolémie est plus élevée chez la femme que chez l'homme et plus importante pour une personne maigre que pour une personne corpulente.



LES STUPÉFIANTS :

Parmi les stupéfiants, le cannabis est le plus fréquemment rencontré.

Les stupéfiants entraînent :

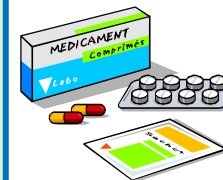
- Des temps de réaction allongés,
- De fréquents troubles visuels,
- Une prise de risque par l'action euphorisante du cannabis.

Le cannabis peut être détecté dans l'organisme plusieurs semaines après la prise.



ATTENTION A L'ASSOCIATION
ALCOOL + STUPÉFIANTS

LES MÉDICAMENTS :



Les médicaments vous soignent mais peuvent avoir un effet néfaste sur votre vigilance : somnifères, antidépresseurs, anxiolytiques mais aussi certains relaxants musculaires, anti-inflammatoires, anti-histaminiques, antitussifs....

Pensez à consulter les logos sur les boîtes :



RAPPELÉZ À VOTRE MÉDECIN TRAITANT
QUE VOUS ÊTES AUSSI CONDUCTEUR.

LE SOMMEIL

La somnolence au volant est la première cause d'accident sur l'autoroute : Picotements des yeux, bâillements, raideur de nuque, paupières lourdes....sont des signes d'alertes.

Une pause, une courte sieste sont indispensables.



- Si vous avez une fatigue anormale le matin,
- Si vous ronflez,
- Si vous faites des arrêts respiratoires la nuit,
- Si vous vous endormez dans la journée,
- Si vous avez un surpoids,
- Si vous avez une hypertension artérielle



Vous êtes peut être atteint d'une maladie respiratoire du sommeil : Faites le test au verso de cette plaquette.