

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.

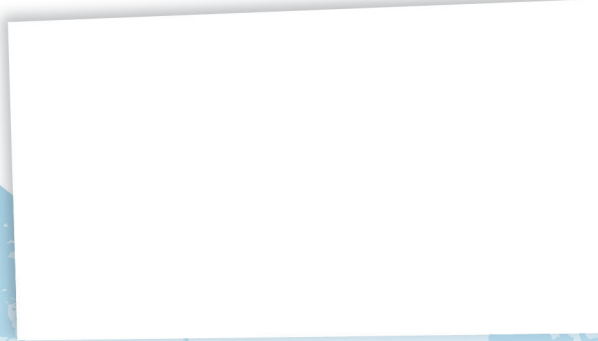
CHANCES DE M'ASSOUIR

SITUATION	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.				

Restez vigilants...

Alcool, stupéfiants, médicaments, troubles du sommeil, etc. peuvent altérer votre vigilance. N'hésitez pas à en parler avec votre médecin du travail.

Cachet du médecin :



Risque routier... tous concernés

Trajets domicile/travail
Déplacements professionnels



© Shutterstock - 2013

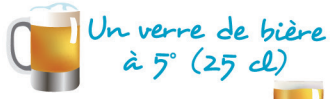


Substances agissant sur le système nerveux

L'alcool

Un accident mortel sur trois 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)



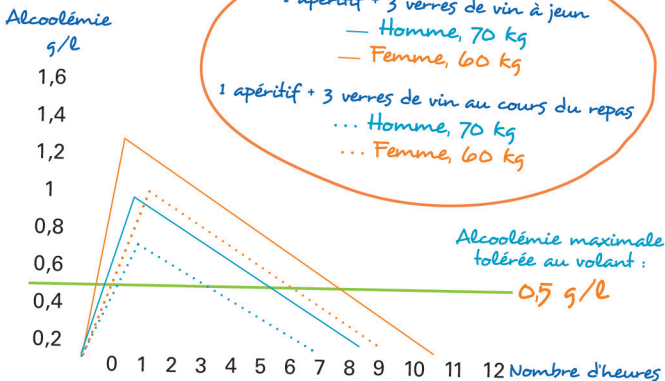
Un verre de Whisky à 45° (2,5 cl)



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.

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 À L'ASSOCIATION ALCOOL + STUPÉFIANTS

Les médicaments

Les médicaments vous soignent mais peuvent avoir un effet néfaste sur votre vigilance : somnifères, antidépresseurs, anxiolytiques. Certains relaxants musculaires, anti-inflammatoires, antihistaminiques, antitussifs, etc. peuvent également avoir des conséquences sur la conduite.

Pensez à consulter les logos sur les boîtes :



RAPPELEZ 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, etc. sont des signes d'alertes.

Une pause, une courte sieste sont indispensables si :

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



Vous êtes peut être atteint d'une maladie respiratoire du sommeil : FAITES LE TEST AU VERSO DE CETTE PLAQUETTE.