

ECHELLE 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. Entourez le chiffre de la case correspondante. 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 ...

Salariés, sur la ROUTE...

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

N'hésitez pas à évoquer ces différents points avec votre Médecin du Travail.



**RISQUE D'ACCIDENT
PAR TROUBLE DE L'ATTENTION**



Prenez le temps de vous arrêter pour téléphoner.



Plaquette réalisée par les Médecins du Travail de l'AIST 87 avec le soutien de :

- L'Observatoire Social des Transports
- La CRAMCO

Avec la participation financière de l'État dans le cadre du Plan Régional Santé Travail.

Soyez VIGILANTS

SUBSTANCES AGISSANT SUR LE SYSTEME NERVEUX

LE SOMMEIL ET LES TROUBLES METABOLIQUES



L'ALCOOL :

7,5 % des conducteurs PL et TC interrogés consomment au moins 3 verres de vin par jour.

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.



**ATTENTION AU MÉLANGE
MÉDICAMENTS + ALCOOL**

Étude menée sur 1435 conducteurs PL et TC en Haute Vienne en 2003 et 2004.



LES STUPÉFIANTS :

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

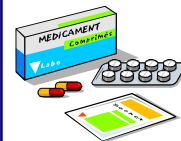
3,6 % des conducteurs PL et TC interrogés en consomment régulièrement. Cette consommation concerne les jeunes de moins de 30 ans.

Les stupéfiants entraînent :

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



**ATTENTION AU MÉLANGE
ALCOOL + STUPEFIANTS**



LES MÉDICAMENTS :

Les médicaments vous soignent mais peuvent avoir un effet néfaste sur votre vigilance.

7,5 % des conducteurs PL et TC consomment des médicaments à visée psychotrope.



**RAPPELÉZ À VOTRE MÉDECIN TRAITANT
QUE VOUS ÊTES CONDUCTEUR.**

Ne prenez pas de médicaments sans lui en parler.



LE SOMMEIL :

23 % des conducteurs PL et TC interrogés ont un sommeil insatisfaisant.

- **Avez-vous une fatigue anormale le matin ?**
- **Ronflez-vous ?**
- **Faites vous des arrêts respiratoires la nuit ?**
- **Vous endormez-vous dans la journée ?**
- **Avez-vous un surpoids ?**
- **Avez-vous une hypertension artérielle ?**



Vous êtes peut être atteint d'une maladie respiratoire du sommeil :

Faites le test au verso de cette plaquette.



SURPOIDS ET ALIMENTATION :

59 % des conducteurs PL et TC examinés sont en surpoids.

70 % d'entre eux ne pratiquent pas de sport.

Une augmentation du cholestérol et des triglycérides est fréquente.



Bougez plus, changez vos habitudes alimentaires, mangez différemment :

Moins de gras, plus de fruits et légumes, moins de cafés, de sodas et de produits sucrés.