

Échelle de Fatigue *Sommeil et médecine générale*

EFSMG pour l'évaluation de l'intensité de la fatigue (Dr G Pérémarty, 2009).

Prénom :	Nom :	Date de naissance:.....
Date du test :	Traitement en cours	

La fatigue est une sensation d'affaiblissement physique ou psychique qui impose la mise au repos. On parle de fatigue pathologique lorsque la personne se sent handicapée par rapport à son niveau de forme habituel.

Cette échelle est destinée à chiffrer l'importance de ce handicap.

Parmi les huit propositions suivantes, déterminez celles qui correspondent le mieux à votre état en affectant chaque item d'une note entre 0 et 3:

0 = pas du tout exact

1 = rarement

2 = souvent

3 = tout a fait exact

- J'ai du limiter mes loisirs à cause de la fatigue; 0 / 1 / 2 / 3
- J'ai envie de faire la sieste mais je ne m'endors pas; 0 / 1 / 2 / 3
- Je me sent faible à certains endroits du corps; 0 / 1 / 2 / 3
- J'ai beaucoup de mal à me concentrer; 0 / 1 / 2 / 3
- J'ai des douleurs ou des malaises inexplicables; 0 / 1 / 2 / 3
- Je me sent lourd et raide sans raison; 0 / 1 / 2 / 3
- J'ai besoin de m'allonger en fin d'après midi; 0 / 1 / 2 / 3
- Le matin, je suis incapable de bouger immédiatement au réveil, 0 / 1 / 2 / 3

Calculez le total:, /24

Un score supérieur à 10 est le témoin d'une fatigue anormale.

Vous devez discuter de ce résultat avec votre médecin qui pratiquera un examen et un bilan biologique.

Il se peut aussi que cette fatigue soit en relation avec un problème d'inefficacité de votre sommeil.

L'établissement d'un Agenda Veille-Sommeil (<http://www.sommeil-mg.net/spip/Agenda-du-sommeil>) pendant quelques semaines peut vous aider à identifier certains comportements qui pourraient contribuer à cette fatigue excessive. (méséestimation du temps consacré au sommeil ou horaires trop irréguliers).

Attention, vous devrez garder à l'esprit que, si le manque de sommeil conduit à la somnolence, paradoxalement, «l'excès de sommeil fatigue».

Voir aussi l'échelle d'Epworth pour l'évaluation de la somnolence: <http://www.sommeil-mg.net/spip/Echelle-d-epworth-traduction-smg>