

Échelle de Fatigue *Sommeil et Médecine Générale*

EFSMG, pour une évaluation de la fatigue (ProSmg, Dr G Pérémarty, 2009).

Prénom :	Nom :	Age :
Date du test :	Traitement en cours	

La fatigue est une sensation d'affaiblissement physique, ou psychique, qui impose la mise au repos. On estime que c'est un état pathologique lorsque la personne se sent durablement pénalisée par rapport à son niveau de forme habituel.

Cette échelle est un outil (non validé) destinée à en chiffrer l'importance.

Affectez les 8 propositions suivantes d'une note de 0 à 3:

0 = Pas du tout exact

1 = Parfois exact

2 = Souvent exact

3 = Tout à fait exact

- J'ai dû limiter mes **loisirs** à cause de la fatigue; 0 / 1 / 2 / 3
- Dans la journée, j'ai besoin de **m'allonger** même si je ne m'endors pas, 0 / 1 / 2 / 3
- J'ai beaucoup de mal à me **concentrer**; 0 / 1 / 2 / 3
- Je redoute des moments de **défaillance** de mon corps; 0 / 1 / 2 / 3
- J'ai souvent des **douleurs** ou des malaises (vertiges) inexplicables; 0 / 1 / 2 / 3
- J'ai **brutalement** des coups de fatigue extrême; 0 / 1 / 2 / 3
- C'est en **fin d'après midi**, que je me sent le plus fatigué; 0 / 1 / 2 / 3
- Lorsque je suis réveillé le matin j'ai du mal à me mettre **debout**. 0 / 1 / 2 / 3

Calculez le total: /24

Un score supérieur à 8 peut indiquer une fatigue excessive et vous devez discuter de ce résultat avec votre médecin.

En l'absence de cause connue, on peut envisager l'hypothèse d'un problème d'efficacité de votre sommeil en rapport avec des perturbation de vos horloges biologiques.

L'établissement d'un Agenda-Veille-Sommeil pendant quelques semaines vous aidera à observer votre rythme de sommeil et d'activité. (<http://www.sommeil-mg.net/spip/Agenda-du-sommeil>)

Attention, vous devrez garder à l'esprit que la *privation* de sommeil provoque la somnolence diurne, mais que paradoxalement, *l'excès* de sommeil peut, au contraire, aggraver la fatigue.

NB. Consulter aussi l'échelle d'Epworth pour l'évaluation de la somnolence (<http://www.sommeil-mg.net/spip/Echelle-d-Epworth>), et pour mieux comprendre la différence entre la fatigue et la somnolence voir l'article : « Fatigue ou Somnolence? » (<http://www.sommeil-mg.net/spip/Fatigue-ou-Somnolence>).