

ÉCHELLE DE FATIGUE DE PICHOT (POUR L'ÉVALUATION DE LA FATIGUE)

La fatigue est une sensation d'affaiblissement physique ou psychique qui survient normalement à la suite d'un effort soutenu, et 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 pour effectuer ses activités quotidiennes.

L'échelle subjective de Pichot a été proposée pour mesurer l'importance de ce handicap.

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

Parmi les huit propositions suivantes, déterminez celles qui correspondent le mieux à votre état en affectant chaque item d'une note entre 0 et 4:

(0 = pas du tout; 1 = un peu, 2 = moyennement, 3 = beaucoup, 4 = extrêmement)

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| - Je manque d'énergie..... | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| - Tout demande un effort..... | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| - Je me sens faible à certains endroits du corps..... | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| - J'ai les bras ou les jambes lourdes | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| - Je me sens fatigué sans raison..... | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| - J'ai envie de m'allonger pour me reposer..... | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| - J'ai du mal à me concentrer | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| - Je me sens fatigué, lourd et raide | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Total (sur 32) :

Un total supérieur à 22 est en faveur d'une fatigue excessive, vous souffrez peut être d'un sommeil inefficace.

NB. Ce questionnaire aide à mesurer votre niveau général de Fatigue et n'établit pas de diagnostic.
Apportez le à votre médecin pour discuter des causes et des conséquences de cette fatigue dans votre vie.