

# ÉCHELLE DE FATIGUE DE PICHOT

Date de passation du test :     /     /

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_ Date de Naissance :     /     /

**Consignes de passation :** Parmi les huit propositions suivantes, déterminez celles qui correspondent le mieux à votre état en affectant une note entre 0 et 4. Essayez de répondre le plus spontanément possible aux questions.

Situation	0	1	2	3	4
	Pas du tout	Un peu	Moyennement	Beaucoup	Extrêmement
Je manque d'énergie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tout demande un effort	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je me sens faible à certains endroits du corps	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai les bras ou les jambes lourdes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je me sens fatigué(e) sans raison	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai envie de m'allonger pour me reposer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai du mal à me concentrer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je me sens fatigué(e), lourd(e) et raide	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Score :**

Additionnez les points de chaque réponse.

**TOTAL =**

## Interprétation des résultats :

Un score supérieur à 22 est en faveur d'une fatigue excessive.

NB. Ce questionnaire aide à mesurer votre niveau général de fatigue, il n'établit pas de diagnostic. Par ailleurs, un score inférieur ou égal à 22 n'exclut pas la présence d'une fatigue ou la nécessité d'une consultation médicale.

Apportez ce questionnaire complété à votre médecin pour discuter des résultats.

