

DSQ PEM 10 – Traduction française pragmatique

Pour chaque symptôme ci-dessous, veuillez entourer un nombre pour la fréquence et un pour la sévérité :

S'il vous plaît, complétez la grille de gauche à droite.

| Symptôme | Fréquence Au cours des 6 mois précédents, à quelle fréquence avez-vous eu ce symptôme ? Pour chaque symptôme, entourez un nombre. 0 = jamais 1= de temps en temps 2= la moitié du temps 3= la plupart du temps 4= tout le temps | | | | | Sévérité Au cours des 6 mois précédents à quel point ce symptôme vous a gêné ? Pour chaque symptôme, entourez un nombre. 0= ce symptôme n'est pas présent 1= léger 2= modéré 3= sévère 4= très sévère | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Sentiment de lourdeur terrible après avoir commencé à faire de l'exercice. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Douleurs ou fatigue le lendemain après des activités non fatigantes de la vie quotidienne | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Fatigue mentale après le moindre effort | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Des exercices minimes vous fatiguent physiquement | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Vidé physiquement ou malade après des activités légères | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Pour chacune des questions ci-dessous, choisissez la réponse qui décrit le mieux vos symptômes de malaise post-exercices.

| | | | | | | |
|--|-----|------|-------|--------|--------|------|
| 6. Si vous deviez être fatigué après avoir pris part à des activités extra-scolaire, du sport ou en étant sorti avec des amis, récupérez-vous en une heure ou deux après l'arrêt de l'activité ? | Oui | Non | | | | |
| 7. Expérimentez-vous une aggravation de votre fatigue pathologique après avoir commencé un effort physique minimal ? | Oui | Non | | | | |
| 8. Expérimentez-vous une aggravation de votre fatigue pathologique après avoir commencé un effort intellectuel ? | Oui | Non | | | | |
| 9. Si vous vous sentez pire après des activités, combien de temps cela dure-t-il ? | ≤1h | 2-3h | 4-10h | 11-13h | 14-23h | ≥24h |
| 10. Si vous ne faites pas d'exercices, est ce parce que cela empire vos symptômes ? | Oui | Non | | | | |

Etape 1

Item 1 – 5 : fréquence et intensité ≥ 2 pour n'importe quel des ces items est évocateur de Malaise Post Exercice.

Etape 2

Items 7, 8 : l'un de ces deux items doit avoir une réponse positive pour indiquer une Encéphalomyélite Myalgique ou un syndrome de fatigue chronique (ou un covid long ? ndt)

Items 6 et 10 : ces items ne sont pas diagnostics mais permettent de décrire les symptômes du patient.