

ECHELLE DE FATIGUE DE PICHOT

Parmi les 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

Entourez le nombre qui correspond le mieux à votre état durant ces derniers jours :

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 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 |

Score total (sur 32).....

