Evaluation du Malaise Post-Effort (MPE)

Questionnaire pour les adultes (18 ans et plus)

Dossier N° _____ F ☐ M ☐ Nom : _____ Prénom : _____ Date de naissance : _____ (JJ/MM/AAAA)	Questionnaire remplis le : _____ (JJ/MM/AAAA) Début des symptômes : _____ (JJ/MM/AAAA) Date du diagnostic : _____ (JJ/MM/AAAA)

Au cours des 6 derniers mois, à quelle fréquence et à quel degré de sévérité avez-vous eu les symptômes suivants ?

Fréquence : 1 = De temps en temps ; **2** = Environ la moitié du temps ; **3** = La plupart du temps ; **4** = tout le temps

Sévérité : 1 = Faible ; **2** = Modérée ; **3** = Sévère ; **4** = Très sévère

Symptômes	Absent	Fréquence	Sévérité
1 Une sensation d'assommement, de lourdeur après avoir débuté un exercice physique	0	1 2 3 4	1 2 3 4
2 Une douleur ou grande fatigue le lendemain après des activités ordinaires non intensives	0	1 2 3 4	1 2 3 4
3 Une fatigue mentale après le moindre effort	0	1 2 3 4	1 2 3 4
4 Une fatigue physique après le moindre effort physique	0	1 2 3 4	1 2 3 4
5 Un épuisement physique ou la sensation d'être malade après une activité quotidienne même légère	0	1 2 3 4	1 2 3 4

Pour chaque question ci-dessous, choisissez la réponse qui décrit le mieux vos symptômes de malaise post-effort

6 Auriez-vous besoin d'une heure ou deux pour vous remettre d'une activité récréative, sportive ou d'une sortie avec des amis, qui vous aurait épuisé ?	Oui	Non
7 Ressentez-vous une aggravation de votre fatigue/maladie liée au manque d'énergie, après avoir fourni un effort physique minime ?	Oui	Non
8 Ressentez-vous une aggravation de votre fatigue/maladie liée au manque d'énergie après avoir fourni un effort mental ?	Oui	Non
9 Si vous vous sentez moins bien après des activités, combien de temps cela dure-t-il ?	☐ 1 h ou moins. ☐ 4 à 10 h. ☐ 14 à 23 h.	☐ 2 à 3 h. ☐ 11 à 13 h. ☐ 24 h ou plus.
10 Si vous ne faites pas d'exercice, est-ce parce que l'exercice aggrave vos symptômes ?	Oui	Non

Version francophone Mars 2022. Mise en forme par G. Thöni, PhD (APA et Covid19), à partir de la traduction française réalisée par Maxime Anvari (Millions Missing France), accessible en ligne depuis la page de DePaul University sur les outils d'évaluation du MPE. En partie inspirée des Recommandations intermédiaires pour une réactivation sécuritaire des personnes souffrant de la COVID longue du Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Ouest. D'après la version originale. Référence : Colter J, *Holtzman C, Dudun C, Jason LA. A Brief Questionnaire to Assess Post-Exertional Malaise. Diagnostics (Basel). 2018;8(3):66. DOI: 10.3390/diagnostics8030066*.

Evaluation du Malaise Post-Effort (MPE)

Questionnaire adapté pour les enfants et les jeunes (entre 0 et 17 ans)

Dossier N° _____ F ☐ M ☐	Questionnaire remplis le : _____ (JJ/MM/AAAA)
Nom : _____ Prénom : _____	Début des symptômes : _____ (JJ/MM/AAAA)
Date de naissance : _____ (JJ/MM/AAAA)	Date du diagnostic : _____ (JJ/MM/AAAA)

Remarque pour les enfants et les jeunes : Coche ici si tu as rempli le questionnaire toi-même : ☐
Remarque pour les parents/tuteurs :
Si vous avez rempli le questionnaire à la place de votre enfant ou avec lui, merci de cocher ici : ☐

Au cours des 6 derniers mois, à quelle fréquence et à quel degré de sévérité as-tu (votre enfant a-t-il) eu les symptômes suivants ?

Fréquence : 1 = De temps en temps ; **2** = Environ la moitié du temps ; **3** = La plupart du temps ; **4** = tout le temps

Sévérité : 1 = Faible ; **2** = Modérée ; **3** = Sévère ; **4** = Très sévère

Symptômes	Absent	Fréquence	Sévérité
1 Une sensation d'assommement, de lourdeur après avoir débuté un exercice physique	0	1 2 3 4	1 2 3 4
2 Une douleur ou grande fatigue le lendemain après des activités ordinaires non intensives	0	1 2 3 4	1 2 3 4
3 Une fatigue mentale après le moindre effort	0	1 2 3 4	1 2 3 4
4 Une fatigue physique après le moindre effort physique	0	1 2 3 4	1 2 3 4
5 Un épuisement physique ou une sensation d'être malade après une activité quotidienne même légère	0	1 2 3 4	1 2 3 4

Pour chaque question ci-dessous, choisis (choisissez) la réponse qui décrit le mieux tes symptômes de malaise post-effort (les symptômes de votre enfant)

6 Aurais-tu besoin d'une heure ou deux pour te remettre d'une activité récréative, sportive ou d'une sortie avec des amis, qui t'aurait épuisé ?	Oui	Non
7 Ressens-tu une aggravation de ta fatigue/maladie liée au manque d'énergie, après avoir fourni un effort physique minime ?	Oui	Non
8 Ressens-tu une aggravation de ta fatigue/maladie liée au manque d'énergie après avoir fourni un effort mental ?	Oui	Non
9 Si tu te sens moins bien après des activités, combien de temps cela dure-t-il ?	☐ 1 h ou moins. ☐ 4-10 h. ☐ 14-23 h.	☐ 2-3 h. ☐ 11-13 h. ☐ 24 h ou plus.
10 Si tu ne fais pas d'exercice, est-ce parce que l'exercice aggrave tes symptômes ?	Oui	Non

Version francophone Mars 2022. Mise en forme par G. Thöni, PhD (APA et Covid19), à partir de la traduction française réalisée par Maxime Anvari (Millions Missing France), accessible en ligne depuis la page de DePaul University sur les outils d'évaluation du MPE. En partie inspirée des Recommandations intermédiaires pour une réactivation sécuritaire des personnes souffrant de la COVID longue du Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Ouest. D'après la version originale. Référence : Colter J, *Holtzman C, Dudun C, Jason LA. A Brief Questionnaire to Assess Post-Exertional Malaise. Diagnostics (Basel). 2018;8(3):66. DOI: 10.3390/diagnostics8030066*.

Fiche de notation du Malaise Post-Effort (MPE)

Enfant et jeunes (de 0 à 17 ans) et Adultes (18 ans et plus)

Dossier N° _____ F ☐ M ☐ Nom : _____ Prénom : _____ Date de naissance : _____ (JJ/MM/AAAA)	Questionnaire remplis le : _____ (JJ/MM/AAAA) Début des symptômes : _____ (JJ/MM/AAAA) Date du diagnostic : _____ (JJ/MM/AAAA)

Evaluation réalisée par :

Au moins un des points 1 à 5 est indiqué **avec une fréquence et un score de sévérité ≥ 2**.

☐ **Indicatif du Malaise Post Effort**

Aucun des points 1 à 5 n'est indiqué **avec une fréquence et un score de sévérité ≥ 2.**

☐ **Ne confirme pas le Malaise Post-Effort**

☐ Une réponse positive à la question **7**

ou ☐ Une réponse positive à la question **8**

Ces points sont indicatifs d'une Encéphalomyélite Myalgique ou du Syndrome de Fatigue Chronique.

Avec ☐ Une durée de 14h, ou plus à la question **9**.

Elément nécessaire au diagnostic d'une Encéphalomyélite Myalgique ou du Syndrome de Fatigue Chronique.

Les points **6** et **10** ne donnent pas d'indication pour le diagnostic de l'EM et/ou du SFC, mais ils fournissent toutefois des informations cliniques supplémentaires sur le malaise post-effort du patient.

Interprétation et commentaires

Date Signature

Version francophone Mars 2022. Mise en forme par G. Thöni, PhD (APA et Covid19), à partir de la traduction française réalisée par Maxime Anvari (Millions Missing France), accessible en ligne depuis la page de DePaul University sur les outils d'évaluation du MPE. En partie inspirée des Recommandations intermédiaires pour une réactivation sécuritaire des personnes souffrant de la COVID longue du Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Ouest. D'après la version originale. Référence : Colter J, *Holtzman C, Dudun C, Jason LA. A Brief Questionnaire to Assess Post-Exertional Malaise. Diagnostics (Basel). 2018;8(3):66. DOI: 10.3390/diagnostics8030066*.