Évaluation du Malaise Post-Effort

Questionnaire DePaul sur les symptômes (DSQ-PEM 10), version courte

Nom / ID :

Date :

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

Fréquence :

- *0 : Absent*
- *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 :

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

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
   - 2 à 3h
   - 4 à 10 h
   - 11 à 13 h
   - 14 à 23 h
   - 24 h ou plus

10. Si vous ne faites pas d'exercice, est-ce parce que l'exercice aggrave vos symptômes ? Oui Non

Présentation

Le nom des questionnaires DePaul vient de l'Université DePaul à Chicago, aux États-Unis. Le Dr. Leonard Jason dirige le Center for Community Research et s'est spécialisé dans l'étude de l'Encéphalomyélite Myalgique. Plusieurs questionnaires ont été élaborés depuis le début des années 2010, principalement pour la recherche sur l'EM, afin d'évaluer à quels critères de diagnostics répondent les participants aux études. (voir ici la liste complète : https://condor.depaul.edu/ljason/cfs/measures.html).

Des versions courtes ont été développées, dans le but d'une application clinique. Cette version courte est déclinée en 10 questions permettant de déterminer la présence de Malaises Post-Effort, caractéristiques de l'Encéphalomyélite Myalgique. Il permet ainsi de contribuer au diagnostic et à l'évaluation de la sévérité de l'EM.

Lecture des résultats

Symptômes 1 à 5

- Au moins un symptôme avec une fréquence et un score de sévérité supérieur ou égal à 2, est indicatif du Malaise Post Effort.

Symptôme 6

- ne donne pas d'indication pour le diagnostic d'EM, mais fournit une description du MPE à des fins d'évaluation clinique.

Symptômes 7 et 8

- si l'un des deux indique une réponse positive : indicatif un diagnostic d'EM.

Symptôme 9

- supérieur ou égal à 14 heures : indicatif un diagnostic d'EM.

Symptôme 10

- ne donne pas d'indication pour le diagnostic d'EM, mais fournit une description du MPE à des fins d'évaluation clinique.

Versions accessibles

Ce document a été mis en page par le projet **Comprendre l'EM**. Il existe plusieurs versions pour répondre à différents besoins d'accessibilité (PDF à imprimer, PDF sur fond sombre, document texte, HTML). Ces versions sont disponibles sur la page suivante : https://comprendrelem.fr/documents/depaul-evaluation-mpe/

Source : 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.

Sources

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

Leonard A. Jason , Measuring Post-Exertional Malaise with DePaul Symptom Questionnaires: Challenges and Opportunities, OBM Neurobiology 2025, Volume 9, Issue 1, doi:10.21926/obm.neurobiol.2501267

Jason LA, Evans M, Brown M, Porter N. What is fatigue? Pathological and nonpathological fatigue. PM R. 2010 May;2(5):327-31. doi:10.1016/j.pmrj.2010.03.028. PMID: 20656613.