**Degré de fatigue**

Nous sommes intéressés par le degré de fatigue que vous avez ressenti (fatigué, las, épuisé) pendant ces deux dernières semaines. Cela n’inclut pas la sensation de somnolence (la probabilité de s’endormir). Entourez votre réponse selon vos ressentis durant cette période de deux semaines.

**1. Est-ce que la fatigue a été un problème pour vous ?**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Pas du tout |  | Modérément |  | Extrêmement |

**2.** **Est-ce que la fatigue vous cause des problèmes dans votre vie de tous les jours (ex: travail, social, famille) ?**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Pas du tout |  | Modérément |  | Extrêmement |

**3. Est-ce que la fatigue vous donne du désarroi ?**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Pas du tout |  | Modérément |  | Extrêmement |

**4. A quelle fréquence avez-vous souffert de fatigue ?**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 0 jour/semaine | 1-2 jours/semaine | 3-4 jours/semaine | 5-6 jours/semaine | 7 jours/semaine |

1. **A quel moment de la journée souffrez-vous le plus souvent de fatigue? Cochez la/les case(s) correspondante(s).**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Tôt le matin |  | Fin d’après midi |  |  |
| Milieu de matinée |  | Début de soirée |  |  |
| Midi |  | Fin de soirée |  |  |
| Apres midi |  |  |  |  |
| **6. A quel point étiez-vous fatigué ?** |  |  |  |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Pas du tout |  | Modérément |  | Extrêmement |
| **7. Votre fatigue était-elle plus ou moins due à un manque de sommeil ?** |  |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Pas du tout |  | Modérément |  | Extrêmement |



**Cotation**

Item 5 : coté un point par case coché – additionner l’ensemble des scores.

Interprétation

Score de 0 à 31

**Score de 0 à 12 : pas de fatigue**

**Score de 13à 15  : niveau de fatigue limite**

Environ 15% des personnes souffrant d'insomnie ont un score inférieur à cette valeur.

Les scores de 13 et plus indiquent un niveau moyen de fatigue qui serait trouvé chez la personne avec un diagnostic d'insomnie.

**Score de 15 à 20 - Fatigue Modéré**

**Score de 21 à 31 Fatigue élevé.**

Environ 15% des personnes atteintes du syndrome de fatigue chronique ont un score inférieur 21.