

Pour chaque symptôme ci-dessous, veuillez entourer un chiffre pour indiquer sa fréquence et un chiffre pour sa gravité :
 Veuillez remplir le tableau de gauche à droite.

Symptômes	Fréquence :					Sévérité :				
	Au cours des 6 derniers mois , à quelle fréquence avez-vous eu ce symptôme ?					Au cours des 6 derniers mois , à quel degré ce symptôme vous a-t-il dérangé ?				
	Pour chaque symptôme listé ci-dessous, entourez un chiffre parmi :					Pour chaque symptôme listé ci-dessous, entourez un chiffre parmi :				
	0 = jamais					0 = symptôme non présent				
	1 = de temps en temps					1 = faible				
	2 = environ la moitié du temps					2 = modéré				
	3 = la plupart du temps					3 = sévère				
	4 = tout le temps					4 = très sévère				
1. Sensation d'assommement, de lourdeur après avoir débuté un exercice physique	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
2. Douleur ou fatigue le lendemain d'activités ordinaires non intensives	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
3. Fatigué-e mentalement après le moindre effort	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
4. Faire un minimum d'exercice vous fatigue physiquement	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4
5. Épuisé-e physiquement ou malade après une activité légère	0	1	2	3	4	0	1	2	3	4

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

6. Si vous étiez épuisé-e après avoir participé activement à des activités extrascolaires, sportives ou à des sorties avec des amis, vous en remettiez-vous en une heure ou deux après la fin de l'activité ?	Oui	Non
7. Ressentez-vous une aggravation de votre fatigue / maladie liée à l'énergie après avoir fourni un effort physique minime ?	Oui	Non
8. Ressentez-vous une aggravation de votre fatigue / maladie liée à l'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	2–3 h	4–10 h	11–13 h	14–23 h	≥ 24 h
10. Si vous ne faites pas d'exercice, est-ce parce que l'exercice aggrave vos symptômes ?		Oui			Non	

Notation du DSQ-PEM

Etape 1 de la notation

Points 1–5 : Une fréquence et un score de sévérité de 2, 2 sur l'un des points 1–5 est indicatif du malaise post-effort.

Etape 2 de la notation

Points 7, 8 : Soit le point 7, soit le point 8 doit avoir une réponse positive pour indiquer un diagnostic d'EM et/ou de SFC.

Point 9 : Une réponse > 14 heures est nécessaire pour indiquer un diagnostic d'EM et/ou de SFC.

Points 6, 10 : Aucun de ces points n'indique un diagnostic d'EM et/ou de SFC, mais ils fournissent une description du malaise post-effort chez le patient à des fins d'évaluation clinique.

Référence : Cotler J, Holtzman C, Dudun C, Jason LA. A Brief Questionnaire to Assess Post-Exertional Malaise. *Diagnostics (Basel)*. 2018;8(3):66. Published 2018 Sep 11.
[doi:10.3390/diagnostics8030066](https://doi.org/10.3390/diagnostics8030066)