

**ANNEXE 1 : Gravité des symptômes et profil de hiérarchie de la gravité**

**NOM** \_\_\_\_\_ **DATE** \_\_\_\_\_

1. Classez vos symptômes par ordre de gravité (1 étant votre symptôme le plus grave), dans la colonne de gauche.
2. Indiquez la gravité de vos symptômes en mettant un crochet dans la colonne requise, à droite.

Gravité des symptômes et profil de la hiérarchie de gravité					
RANG	SYMPTÔME	Absent (0)	Léger (1)	Moyen (2)	Grave (3)
	<b>Fatigue après effort</b> : perte d'endurance physique et mentale, fatigue aggravée par l'effort physique.				
	<b>Longue période de récupération après un effort</b> : le retour au niveau d'activité antérieur prend plus de 24 heures.				
	<b>Fatigue</b> : fatigue persistante et marquée qui réduit le niveau d'activité de façon considérable.				
	<b>Troubles du sommeil</b> : sommeil non réparateur, insomnie, hypersomnie.				
	<b>Douleur</b> : dans les muscles, les articulations ; maux de tête.				
	<b>Troubles de la mémoire</b> : déficience de la mémoire à court terme.				
	<b>Confusion et difficultés de concentration.</b>				
	<b>Difficulté à trouver ses mots, mauvais mot à l'énonciation.</b>				
	<b>Troubles gastrointestinaux</b> : diarrhée, syndrome de l'intestin ou du côlon irritable.				
	<b>Maux de gorge à répétition.</b>				
	<b>Symptômes grippaux récurrents.</b>				
	<b>Étourdissement ou faiblesse en passant à la position debout.</b>				
	<b>Changement de la température corporelle ou fluctuation erratique ; mains et pieds gelés.</b>				
	<b>Intolérance au chaud et/ou au froid.</b>				
	<b>Bouffées de chaleur, épisodes de transpiration.</b>				
	<b>Changement de poids important.</b>				
	<b>Essoufflement à l'effort.</b>				
	<b>Ganglions lymphatiques sensibles</b> : surtout ceux des côtés du cou et des aisselles.				
	<b>Sensibilité à la lumière, au bruit, aux odeurs.</b>				
	<b>Faiblesse musculaire.</b>				
	<b>Nouvelles intolérances ou allergies à des aliments et/ou médicaments et/ou produits chimiques.</b>				
	<b>Total de cases cochées dans la colonne</b>	<b>x 0</b>	<b>x 1</b>	<b>x 2</b>	<b>x 3</b>
	<b>Total de la colonne</b>				

Résultat total : \_\_\_ Gravité globale des symptômes : \_\_\_ légers, \_\_\_ moyens, \_\_\_ très marqués \_\_\_,  
 (légers : présents au repos ; moyens : les symptômes présents au repos deviennent graves à l'effort et rendent le travail impossible ; très marqués : obligent souvent à demeurer a la maison ou à garder le lit.)

Autres symptômes \_\_\_\_\_

Facteurs aggravants \_\_\_\_\_

Changements des symptômes \_\_\_\_\_

Qualité de votre sommeil, sur une échelle de 1 à 5 ? (5 : bon sommeil réparateur ; 1 : aucun sommeil) \_\_\_\_\_

Comment vous sentez-vous aujourd'hui, sur une échelle de 1 à 10 ? \_\_\_\_\_

(10 : excellente forme ; 1 : à peine capable de quitter le lit)

Carruthers BM, Jain AK, De Meirleir K, et al. **Myalgic Encephalomyelitis/Chronic Fatigue Syndrome: Clinical Working Case Definition, Diagnostic and Treatment Protocols – A Consensus Document.** Journal of Chronic Fatigue Syndrome 11(1):7-115, 2003. © 2003, Haworth Press, Inc. Ce document peut être obtenu de l'éditeur : The Haworth Document Delivery Service • Téléphone : 1 800 722-5857 (Canada et États-Unis). Reproduction de la grille, légèrement condensée et modifiée, autorisée par l'éditeur.