
Le score de fatigue

Auteurs : GALLOIS Hervé (Dr - Médecin cardiologue)



On est tous fatigué à un moment donné !

L'asthénie ou fatigue, est fréquente. Elle devient anormale lorsqu'elle persiste au-delà d'un mois malgré le sommeil et le repos.

Elle peut être :

- réactionnelle : surmenage dans le travail, surentraînement physique, manque de sommeil, problèmes familiaux ou psychosociaux etc.,
- d'origine psychique,
- ou d'origine somatique.

Parfois, elle est liée à un changement du rythme de vie, à la prise de certains médicaments (ou toxiques), à une maladie aiguë (grippe, infection etc.) ou chronique (anémie, cancer, insuffisance cardiaque etc.).

Voilà une échelle d'évaluation de la fatigue composée de quinze thèmes avec pour chacun plusieurs signes possibles :

1) Troubles de la présentation et du contact : attitude prostrée, contact lointain, dépendant, faciès triste, gestes lents, mimique figée, récriminateur, subagitation, tenue négligée

2) Troubles du langage et de l'expression orale : débit lent, débit précipité, mots bredouillés, mots rares, ton monocorde, voix basse

3) Altération de l'état général : amaigrissement, constipation, déshydratation, lassitude, pâleur, prise de poids, transpiration, yeux cernés

4) Troubles de l'appétit : baisse de l'appétit, boit moins, boulimie, dégoût de la nourriture

5) Troubles du sommeil : cauchemars, difficultés d'endormissement, hypersomnies, insomnie de

début, de milieu ou de fin de nuit, nuits agitées, rêves professionnels, reviviscence de conflits

6) Troubles de l'activité sexuelle : anorgasmie, baisse de l'activité sexuelle, baisse du désir, difficulté d'érection, éjaculation précoce, frigidité

7) Fatigue musculaire : baisse de la résistance physique, courbatures, crampes, dorsalgies, impossibilité d'effort physique, lombalgies, membres lourds

8) Fatigue intellectuelle : attention labile, baisse de la lucidité, baisse du rendement, concentration difficile, doute, fatigabilité intellectuelle, mémoire déficiente

9) Sensibilité au monde extérieur : hypersensibilité à l'ambiance, intolérance au bruit, intolérance à la lumière, ne peut se détacher de son travail, ne peut se détacher de ses soucis, sursauts

10) Signes neuro-sensoriels : bourdonnements d'oreille, céphalées (maux de tête), céphalées frontales, céphalées occipitales, troubles visuels, vertiges

11) Troubles somatiques : épigastalgies, gorge serrée, palpitations, précordialgies (douleurs dans la poitrine), spasmes intestinaux, spasmes vésicaux, striction thoracique (douleur en étai)

12) Troubles psychiques : appréhension de l'avenir, crainte du pire, inquiétude, mal-être, peur sans objet

13) Dépression : découragement, excitation stérile, idées de culpabilité, idées de suicide, inhibition psychique, pessimisme, tristesse

14) Troubles du caractère : aboulie, accès de colère, baisse du contrôle émotionnel, émotion labile, hésitation, irritabilité, susceptibilité

15) Hypochondrie : amasse les ordonnances, demande d'exams et traitements, inquiétude pour sa santé, intérêt pour son corps, plaintes somatiques, se croit malade sans raison

Pour calculer votre score de fatigue à un moment donné, il suffit pour chaque thème d'attribuer une note en fonction du nombre de signes ressentis: 1 (très peu), 2 (peu) et 3 (moyen), 4 (nombreux) et 5 (très nombreux) ce qui fait entre 1 et 5 par rubrique et en additionnant l'ensemble des notes, vous obtenez un minimum de 15 et un maximum de 75. Plus ce score de fatigue est élevé plus la fatigue retentit sur la vie quotidienne.

Ce score de fatigue proposé par les Docteurs Crocq et Bugard dans les années 80, est utile à réaliser périodiquement dans les maladies chroniques (cancer, insuffisance cardiaque...), après modification des traitements, mais aussi pour évaluer le retentissement dans la vie quotidienne d'une fatigue inhabituelle liée à un surmenage psychique ou physique.

Des troubles neuro-sensoriels et somatiques d'apparition récente doivent alerter et entraîner une consultation médicale à la recherche de pathologie cardiovasculaire ou de pathologie digestive (hypertension artérielle, maladie coronaire, ulcère de l'estomac...). Toute fatigue inhabituelle non réactionnelle qui persiste au-delà d'un mois malgré le repos et le sommeil doit faire l'objet d'un bilan médical.