

Grille d'évaluation ECOS - Obésité

Contexte : Cabinet de médecine générale

Patient : Mme X, 34 ans, consulte pour un souhait de perte de poids, craignant une maladie qui la fait grossir

IMC
28 kg/m²

| Anamnèse (25%) | | | | Score : 0/46 |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------------|
| Critères | Oui | ± | Non | Points |
| 1. Présentation avec nom, fonction et tâche | <input type="radio"/> | | <input type="radio"/> | 0 |
| 2. Motif de consultation [Je voudrais perdre du poids, j'ai peur d'avoir une maladie qui me fait grossir] | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 0 |
| 3. Caractérisation du surpoids Poids actuel [76 kg] Taille [1,65 m] IMC calculé [28 kg/m²] Début de la prise de poids [depuis la puberté] Évolution pondérale [progressive] ≥4 éléments = 2 points, 2-3 éléments = 1 point | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 0 |
| 4. Objectif de perte de poids [10 kg] | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 0 |
| 5. Régimes antérieurs Types de régimes essayés [plusieurs fois, une semaine avec seulement des légumes] Résultats obtenus [perte de poids temporaire] Effet yo-yo [toujours tout repris] ≥2 aspects explorés = 2 points | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 0 |
| 6. Habitudes alimentaires - Petit-déjeuner [3 tranches de pain avec Nutella, café] | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 0 |
| 7. Habitudes alimentaires - Déjeuner [La plupart du temps une salade] | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 0 |
| 8. Habitudes alimentaires - Dîner Composition [la plupart du temps viande avec pâtes] Quantité [repas copieux] Portions [grandes portions, je me ressers] Cuisine maison [oui, le soir] ≥3 aspects détaillés = 2 points, 2 aspects = 1 point | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 0 |
| 9. Collations et grignotage Matinée [banane et croissant, grand café au lait] Après-midi [faim rapidement après le déjeuner, yaourt, gâteau, pâtisserie] Soirée [quelque chose devant la télévision] ≥2 moments de grignotage explorés = 2 points | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 0 |
| 10. Hydratation et boissons Eau [l'eau n'est pas assez savoureuse] Boissons sucrées [préfère le thé glacé] Quantité quotidienne [à préciser] | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 0 |
| 11. Comportement alimentaire Manger sans faim [oui] Alimentation émotionnelle [oui, mange sous stress] Vitesse des repas [à évaluer] Repas devant écran [oui, le soir] ≥3 comportements explorés = 2 points, 2 comportements = 1 point | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 0 |
| 12. Activité physique [Aucune activité physique] | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 0 |

| | | | | |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|---|
| 13. Symptômes évocateurs d'endocrinopathie | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 0 |
| Fatigue inhabituelle [non] | | | | |
| Frilosité [non] | | | | |
| Constipation [tendance constipée] | | | | |
| Peau sèche [non] | | | | |
| Chute de cheveux [non] | | | | |
| Troubles du cycle menstruel [non] | | | | |
| ≥4 symptômes recherchés = 2 points, 2-3 symptômes = 1 point | | | | |
| 14. Symptômes évocateurs de diabète | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 0 |
| Polyurie [non] | | | | |
| Polydipsie [non] | | | | |
| Polyphagie [non] | | | | |
| Perte de poids paradoxale [non] | | | | |
| ≥3 symptômes recherchés = 2 points, 2 symptômes = 1 point | | | | |
| 15. Autres symptômes | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 0 |
| Hypertension [non] | | | | |
| Troubles du sommeil [non] | | | | |
| Ronflement/apnées [à évaluer] | | | | |
| Douleurs articulaires [douleurs aux genoux] | | | | |
| ≥3 symptômes explorés = 2 points, 2 symptômes = 1 point | | | | |
| 16. Antécédents médicaux personnels [Aucune maladie connue, sauf douleurs aux genoux] | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 0 |
| 17. Traitements actuels [Aucun médicament] | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 0 |
| 18. Habitudes de vie et toxiques | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 0 |
| Tabac [non] | | | | |
| Alcool [non] | | | | |
| Drogues [non] | | | | |
| 19. Allergies [Allergie aux chats] | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 0 |
| 20. Anamnèse familiale | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 0 |
| Diabète familial [mère diabétique] | | | | |
| Obésité familiale [à préciser] | | | | |
| Maladies cardiovasculaires [non] | | | | |
| Père [en bonne santé] | | | | |
| ≥3 antécédents recherchés = 2 points, 2 antécédents = 1 point | | | | |
| 21. Anamnèse psychosociale | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 0 |
| Profession [comptable] | | | | |
| Situation familiale [vit avec son partenaire] | | | | |
| Enfants [non] | | | | |
| Stress/conflits [disputes fréquentes avec le partenaire] | | | | |
| Partenaire [aussi en surpoids] | | | | |
| ≥4 aspects explorés = 2 points, 2-3 aspects = 1 point | | | | |
| 22. Questions de clôture | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 0 |
| Avez-vous quelque chose à ajouter ? | | | | |
| Avez-vous des questions ? | | | | |
| 23. Évaluation globale de la qualité de l'anamnèse | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 0 |
| Anamnèse ciblée et bien conduite | | | | |
| Bien = oui, suffisant = ±, insuffisant = non | | | | |

Examen clinique (25%)**Score : 0/18**

| Critères | Oui | ± | Non | Points |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------|
| 1. Mesures anthropométriques | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 0 |
| Poids confirmé | | | | |
| Taille confirmée | | | | |
| Tour de taille | | | | |
| Tour de hanches | | | | |
| Calcul du rapport taille/hanches | | | | |
| ≥4 mesures = 2 points, 2-3 mesures = 1 point | | | | |
| 2. Inspection générale | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 0 |
| Répartition de la graisse (androïde vs gynoïde) | | | | |
| Recherche de vergetures violacées | | | | |
| Acanthosis nigricans | | | | |
| Œdèmes des membres inférieurs | | | | |
| ≥3 éléments recherchés = 2 points, 2 éléments = 1 point | | | | |
| 3. Signes de Cushing | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 0 |
| Faciès lunaire | | | | |
| Bosse de bison | | | | |
| Amyotrophie proximale | | | | |
| Ecchymoses spontanées | | | | |
| ≥3 signes recherchés = 2 points, 2 signes = 1 point | | | | |
| 4. Examen cardiovasculaire | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 0 |
| Mesure de la tension artérielle | | | | |
| Auscultation cardiaque | | | | |
| Pouls périphériques | | | | |
| ≥2 éléments = 2 points | | | | |
| 5. Examen pulmonaire | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 0 |
| Auscultation pulmonaire | | | | |
| Recherche de signes d'insuffisance cardiaque | | | | |
| 6. Examen abdominal | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 0 |
| Inspection (stries, cicatrices) | | | | |
| Palpation (hépatomégalie) | | | | |
| Mesure du périmètre abdominal | | | | |
| ≥2 manœuvres = 2 points | | | | |
| 7. Palpation thyroïdienne | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 0 |
| Volume thyroïdien | | | | |
| Nodules | | | | |
| Consistance | | | | |
| ≥2 caractéristiques évaluées = 2 points | | | | |
| 8. Examen ostéo-articulaire | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 0 |
| Examen des genoux (gonarthrose) | | | | |
| Mobilité articulaire | | | | |
| Recherche de signes inflammatoires | | | | |
| ≥2 éléments = 2 points | | | | |
| 9. Évaluation globale de la qualité de l'examen clinique | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 0 |
| Examen clinique ciblé et bien conduit | | | | |
| Bien = oui, suffisant = ±, insuffisant = non | | | | |

| Critères | Oui | ± | Non | Points |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------|
| 1. Diagnostic principal [Surpoids (IMC 28 kg/m ²) d'origine multifactorielle] | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 0 |
| 2. Diagnostics différentiels à exclure <i>≥3 diagnostics évoqués = 2 points, 2 diagnostics = 1 point</i> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 0 |
| Diagnostics différentiels à considérer <ul style="list-style-type: none">• Hypothyroïdie• Syndrome de Cushing• Syndrome des ovaires polykystiques• Insulinome (rare) | | | | |
| 3. Examens complémentaires Glycémie à jeun HbA1c TSH Bilan lipidique complet Transaminases hépatiques Créatinine Acide urique <i>≥5 examens pertinents = 2 points, 3-4 examens = 1 point</i> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 0 |
| 4. Éducation sur les risques Risque de diabète de type 2 (antécédent familial) Hypertension artérielle Maladies cardiovasculaires Stéatose hépatique Syndrome d'apnées du sommeil Aggravation des problèmes articulaires <i>≥4 risques mentionnés = 2 points, 2-3 risques = 1 point</i> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 0 |
| 5. Conseils nutritionnels <i>≥2 catégories de conseils complètes = 2 points</i> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 0 |
| Principes de base <ul style="list-style-type: none">• Alimentation équilibrée selon la pyramide alimentaire• 3 repas principaux + 1-2 collations saines• Portions contrôlées (assiette modèle)• Manger lentement et sans distraction• Hydratation avec de l'eau (1,5-2L/jour) | | | | |
| Modifications spécifiques <ul style="list-style-type: none">• Remplacer le Nutella par confiture allégée ou miel• Pain complet au lieu de pain blanc• Collations : fruits, yaourt nature, noix (portion contrôlée)• Éviter les boissons sucrées (thé glacé → eau aromatisée)• Réduire les portions de féculents le soir | | | | |
| Stratégies comportementales <ul style="list-style-type: none">• Journal alimentaire pendant 1 semaine• Identifier les déclencheurs émotionnels• Planifier les repas à l'avance• Faire les courses avec une liste• Ne pas manger devant la télévision | | | | |

| | | | | |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|----------|
| 6. Activité physique Commencer progressivement (marche 30 min/jour) Objectif : 150 min d'activité modérée/semaine Exercices adaptés aux genoux (natation, vélo) Intégrer l'activité au quotidien (escaliers, marche) ≥3 conseils d'activité = 2 points, 2 conseils = 1 point | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 0 |
| 7. Objectifs réalistes Perte de poids réaliste : 5 kg maximum en 1 an Objectif : 0,5-1 kg par mois Focus sur les changements durables Éviter les régimes restrictifs ≥3 objectifs définis = 2 points, 2 objectifs = 1 point | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 0 |
| 8. Prise en charge multidisciplinaire Consultation diététicienne Soutien psychologique si besoin (alimentation émotionnelle) Suivi médical régulier Groupe de soutien possible ≥3 intervenants évoqués = 2 points, 2 intervenants = 1 point | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 0 |
| 9. Suivi Contrôle dans 1 mois avec journal alimentaire Pesée mensuelle (pas plus fréquente) Réévaluation des objectifs à 3 mois Contrôle biologique à 6 mois ≥3 modalités de suivi = 2 points, 2 modalités = 1 point | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 0 |
| 10. Évaluation globale de la qualité de la prise en charge Prise en charge cohérente et bien conduite Bien = oui, suffisant = ±, insuffisant = non | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | 0 |

| Communication (25%) | | | | Score : 0/20 | |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Critères | A | B | C | D | E |
| 1. Réponse aux sentiments et besoins du patient <i>Empathie, écoute active, validation des émotions</i> Explique le déroulement de la consultation et vérifie les préoccupations du patient, commence l'anamnèse par une question ouverte ; reconnaît, verbalise et légitime les émotions, fournit du soutien | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. Structure de l'entretien <i>Organisation logique, transitions fluides, gestion du temps</i> Se présente par son nom et sa fonction, les étapes de l'entretien sont identifiables et s'enchaînent de manière logique, gestion du temps, adaptation à la situation | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. Expression verbale <i>Clarté, vocabulaire adapté, vérification de la compréhension</i> Langage adapté au niveau du patient, pas de jargon, explications compréhensibles, reformulations quand nécessaire, répétitions des points clés, fait une synthèse de la consultation, bonne articulation, ton et volume adéquats | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. Expression non verbale <i>Contact visuel, posture, gestuelle appropriée</i> Distance interpersonnelle adéquate, posture adéquate, gestes adéquats, contact visuel et expression faciale adéquats, pauses quand nécessaire | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. Évaluation générale de la communication <i>Qualité globale de l'interaction médecin-patient</i> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

| Score Global | % par Section | | | | Note Globale |
|--------------|-----------------------|------------------------------|-------------------------|----------------------------|--------------|
| 0% | Anamnèse 0% | Examen clinique 0% | Management 0% | Communication 0% | A-E |

Échelle de notation

A

≥90%

B

80-89%

C

70-79%

D

60-69%

E

<60%

Éléments non évalués

- Anamnèse : Présentation avec nom, fonction et tâche
- Anamnèse : Motif de consultation
- Anamnèse : Caractérisation du surpoids
- Anamnèse : Objectif de perte de poids
- Anamnèse : Régimes antérieurs
- Anamnèse : Habitudes alimentaires - Petit-déjeuner
- Anamnèse : Habitudes alimentaires - Déjeuner
- Anamnèse : Habitudes alimentaires - Dîner
- Anamnèse : Collations et grignotage
- Anamnèse : Hydratation et boissons
- Anamnèse : Comportement alimentaire
- Anamnèse : Activité physique
- Anamnèse : Symptômes évocateurs d'endocrinopathie
- Anamnèse : Symptômes évocateurs de diabète
- Anamnèse : Autres symptômes
- Anamnèse : Antécédents médicaux personnels
- Anamnèse : Traitements actuels
- Anamnèse : Habitudes de vie et toxiques
- Anamnèse : Allergies
- Anamnèse : Anamnèse familiale
- Anamnèse : Anamnèse psychosociale
- Anamnèse : Questions de clôture
- Anamnèse : Évaluation globale de la qualité de l'anamnèse
- Examen clinique : Mesures anthropométriques
- Examen clinique : Inspection générale
- Examen clinique : Signes de Cushing
- Examen clinique : Examen cardiovasculaire
- Examen clinique : Examen pulmonaire
- Examen clinique : Examen abdominal
- Examen clinique : Palpation thyroïdienne
- Examen clinique : Examen ostéo-articulaire
- Examen clinique : Évaluation globale de la qualité de l'examen clinique
- Management : Diagnostic principal
- Management : Diagnostics différentiels à exclure
- Management : Examens complémentaires
- Management : Éducation sur les risques
- Management : Conseils nutritionnels
- Management : Activité physique
- Management : Objectifs réalistes
- Management : Prise en charge multidisciplinaire
- Management : Suivi
- Management : Évaluation globale de la qualité de la prise en charge
- Communication : Réponse émotionnelle
- Communication : Structure
- Communication : Expression verbale
- Communication : Expression non verbale
- Communication : Évaluation générale