

# Questionnaire de fatigue de Pichot

Parmi les 8 propositions suivantes, déterminez celles qui correspondent le mieux à votre état en affectant une note entre 0 et 4 :

(0 = pas du tout ; 1 = un peu ; 2 = moyennement ; 3 = beaucoup ; 4 = extrêmement)

	0	1	2	3	4
Je manque d'énergie					
Tout me demande un effort					
Je me sens faible à certains endroits du corps					
J'ai les bras ou les jambes lourdes					
Je me sens fatigué sans raison					
J'ai envie de m'allonger pour me reposer					
J'ai du mal à me concentrer					
Je me sens fatigué, lourd et raide					

Score : total des points

La fatigue est définie comme une sensation d'affaiblissement physique ou psychique qui survient normalement à la suite d'un effort soutenu, et qui impose la mise au repos.

Cependant, cette fatigue physiologique peut devenir pathologique lorsque la personne se sent handicapée, invalidée ou gênée par rapport à son niveau de forme habituelle pour effectuer ses activités quotidiennes. L'échelle subjective de Pichot mesure l'importance de cette gêne, handicap.

**Un score total > 22 est un signe de fatigue**

Le sommeil peut être inefficace, il existe de nombreuses causes à la fatigue qui doivent être explorées.



**S.I.I.N.- Scientific Institute for Intelligent Nutrition  
Institut Scientifique pour une Nutrition Raisonnée**