



LE MALAISE POST EFFORT EST UN SYMPTÔME OBLIGATOIRE DANS LE DIAGNOSTIC DE L'ENCÉPHALOMYÉLITE MYALGIQUE.

QUAND ON L'OBSERVE APRÈS UNE INFECTION (CORONAVIRUS, MONONUCLÉOSE...), IL EST UN SIGNAL D'ALERTE POUR LA PRISE EN CHARGE.



1. EXACERBATION DES SYMPTÔMES
souvent retardée, avec apparition possible de nouveaux symptômes.

2. ÉPUISEMENT EXTRÊME
physique et/ou cognitif, au-delà d'une simple fatigue.

3. ÉPUISEMENT DURABLE
(+ de 24 h), cède difficilement au repos.



Malaise post effort, épuisement neuro-immunitaire, exacerbation des symptômes post effort : des appellations différentes, un seul et même symptôme.

Dans la majorité des cas, le malaise post-effort (MPE) est différé, il peut apparaître après un déclencheur banal, une activité de la vie courante, une surcharge sensorielle, un facteur environnemental ordinaire auparavant bien tolérés ... Son évaluation est difficile et requiert l'écoute attentive du patient. La tenue d'un journal de bord est un des outils nécessaires pour l'évaluation.

DIAGNOSTIC



ACTIVITÉ ORDINAIRE PEU INTENSE,
SURCHARGE SENSORIELLE OU ÉMOTIONNELLE,
DÉCLENCHEURS ENVIRONNEMENTAUX

ACTIVITÉ PHYSIQUE OU INTELLECTUELLE INTENSE
STRESS IMPORTANT

Fatigue modérée ou intense
pouvant obliger à l'alitement

Immédiatement après déclencheur

Différée après déclencheur

**EXACERBATION DES SYMPTÔMES,
APPARITION DE NOUVEAUX SYMPTÔMES
ÉPUISEMENT DURABLE MALGRÉ LE REPOS**

**PAS D'EXACERBATION DES SYMPTÔMES
PAS D'APPARITION DE NOUVEAUX SYMPTÔMES
ÉPUISEMENT CÉDANT RAPIDEMENT AU REPOS**

**MALAISE POST-EFFORT
(CF. QUESTIONNAIRE DEPAUL
POUR CONFIRMATION)**

**PAS DE MALAISE
POST-EFFORT**



— Au cours des 6 derniers mois, à quelle fréquence et à quel degré de sévérité avez-vous eu les symptômes suivants ? (pour chaque symptôme listé, entourez un chiffre)

Fréquence : 0 = jamais 1 = de temps en temps 2 = environ la moitié du temps 3 = la plupart du temps 4 = tout le temps

Sévérité : 0 = symptôme non présent 1 = faible 2 = modéré 3 = sévère 4 = tout le temps

Symptômes	Fréquence					Sévérité				
1. Sensation d'assommement, de lourdeur au début d'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, 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 minimale ?	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 ?	≤1h	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

Si au moins un des symptômes 1 à 5 indique une fréquence et un score de sévérité ≥ 2 : indicatif du **Malaise Post Effort**

Symptôme 7 et/ou 8 indique une réponse positive : indicatif un **diagnostic d'EM**

Symptôme 9 indique ≥ 14 heures : indicatif un **diagnostic d'EM**

Symptôme 6 et 10 ne donnent pas d'indication pour le diagnostic d'EM, mais fournissent une description du MPE à des fins d'évaluation clinique