

Symptôme	<u>Fréquence</u> Au cours de deux dernières semaines, à quelle fréquence avez-vous présenté ce symptôme? Pour chacun des symptômes énumérés ci-dessous, encerclez l'un des chiffres suivants : 0 = jamais 1 = parfois 2 = environ la moitié du temps 3 = la plupart du temps 4 = tout le temps	<u>Gravité</u> Au cours des deux dernières semaines, à quel point ce symptôme vous a-t-il gêné? Pour chacun des symptômes énumérés ci-dessous, encerclez l'un des chiffres suivants : 0 = symptôme absent 1 = légèrement 2 = modérément 3 = énormément 4 = extrêmement
1. Sensation d'épuisement après avoir commencé à faire de l'exercice physique	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
2. Courbatures ou fatigue le lendemain d'activités quotidiennes non intenses	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
3. Fatigue mentale au moindre effort	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
4. Le moindre exercice vous cause une fatigue physique	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4
5. Physiquement épuisé(e) ou malade après une activité légère	0 1 2 3 4	0 1 2 3 4

Symptôme	<u>Encerclez-en une</u>
6. Si vous étiez épuisé(e) après avoir participé activement à des activités parascolaires ou sportives, ou à des sorties avec des ami(e)s, récupéreriez-vous dans l'heure ou les deux heures qui suivent la fin de l'activité?	Oui Non
7. Constatez-vous une aggravation de votre fatigue ou de votre perte d'énergie liée à votre maladie après un effort physique minime?	Oui Non
8. Constatez-vous une aggravation de votre fatigue ou de votre perte d'énergie liée à votre maladie après un effort mental?	Oui Non
9. Si vous vous sentez moins bien après une activité, combien de temps cela dure-t-il?	<p>Moins d'une (1) heure</p> <p>de 2 à 3 heures</p> <p>de 4 à 10 heures</p> <p>de 11 à 13 heures</p> <p>de 14 à 23 heures</p> <p>24 heures ou plus</p>
10. Si vous ne faites pas d'exercice, est-ce parce que cela aggrave vos symptômes?	Oui Non