Score de Chapron : faire le point sur l'endométriose

Cabinet de sages-femmes · Alexia Bloudeau, sage-femme · Toulouse

Nom, prénom _____ **Date** _____

Pour chaque question, cochez Oui ou Non. Si vous cochez Oui, recopiez les points de la ligne dans les colonnes « Mes points », puis additionnez chaque colonne.
Pour les douleurs, notez-les de 0 à 10 en pensant à vos douleurs habituelles de ces derniers mois : 0, c'est aucune douleur ; 10, la pire douleur imaginable.



Question	Oui	Non	Points si Oui		Mes points	
			Score 1	Score 2	Score 1	Score 2
Ma mère ou ma sœur a une endométriose diagnostiquée.	☐	☐	14	17		
Je n'ai jamais été enceinte, alors que j'essaie depuis plus de 12 mois.	☐	☐	6	5		
Mon IMC est inférieur à 22. (IMC = poids en kg divisé par la taille en mètres au carré. Exemple : 55 kg et 1,65 m donnent 55 / (1,65 x 1,65) = 20,2.)	☐	☐	7	7		
Mes cycles durent moins de 28 jours (du 1er jour des règles au 1er jour des suivantes).	☐	☐	4	2		
Mes douleurs de règles sont à 6 ou plus sur 10.	☐	☐	11	17		
J'ai des douleurs au fond du vagin pendant les rapports, à 3 ou plus sur 10.	☐	☐	6	-		
J'ai des douleurs digestives (ventre, transit, selles), à 5 ou plus sur 10.	☐	☐	14	-		
J'ai des douleurs ou brûlures urinaires, même légères (1 ou plus sur 10).	☐	☐	12	-		
				Mes totaux		

Comment lire le résultat ?

- **Risque faible** — score 1 inférieur à 11 et score 2 inférieur à 7
- **Risque intermédiaire** — entre les deux
- **Risque élevé** — score 1 de 18 ou plus, ou score 2 de 17 ou plus
- **Risque très élevé** — score 1 de 25 ou plus, ou score 2 de 24 ou plus

Ce score ne pose pas de diagnostic. Un score faible n'exclut pas une endométriose, et un score élevé ne la confirme pas : seuls l'examen et l'imagerie le peuvent. Quel que soit votre résultat, si vous avez mal, parlons-en.
Douleur brutale et intense, fièvre ou malaise : appelez le 15 ou rendez-vous aux urgences.

D'après Chapron C. et al., A new validated screening method for endometriosis diagnosis based on patient questionnaires, eClinicalMedicine, 2022.
Document confidentiel, couvert par le secret professionnel. À apporter en consultation ou à déposer dans les documents de votre rendez-vous Doctolib.

Mes règles et mes douleurs

Cabinet de sages-femmes · Alexia Bloudeau, sage-femme · Toulouse

Facultatif, mais très utile : vos réponses permettent de gagner du temps en consultation et de suivre l'effet des traitements. Répondez seulement à ce que vous souhaitez.

Mes règles

Âge de mes premières règles : ____ ans Mes règles durent : ____ jours Mon cycle dure : ____ jours

Mes règles sont très abondantes : ☐ Non ☐ Oui

si oui, je change de protection toutes les ____ heures ☐ caillots ☐ débordements, y compris la nuit

Il m'arrive de faire un malaise pendant mes règles : ☐ Non ☐ Oui

À cause de mes règles, je manque l'école ou le travail : ☐ Non ☐ Oui environ ____ jours par mois

Pour mesurer l'abondance de vos règles, vous pouvez aussi remplir le score de Higham, téléchargeable sur le site.

Mes douleurs, notées de 0 à 10



0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Aucune douleur — Douleur moyenne — Pire douleur imaginable

Douleur	Pendant les règles	En dehors des règles	Précisions (depuis quand, où, ce qui soulage…)
Règles douloureuses dysménorrhée			
Douleur pendant les rapports à l'entrée ou au fond du vagin ? précisez			
Douleurs digestives selles douloureuses, ballonnements, diarrhée, constipation			
Douleurs urinaires brûlures, envies pressantes ou fréquentes			
Douleurs dans le bas du ventre douleurs pelviennes chroniques			
Autres douleurs pendant les règles dos, jambe, épaule, tête…			
Fatigue			

Ces douleurs m'empêchent de…

☐ aller en cours ou au travail
☐ faire du sport ou sortir
☐ dormir
☐ avoir des rapports

Comment décririez-vous votre douleur ? Cochez tout ce qui correspond, pour la douleur qui vous gêne le plus.

☐ brûlure
☐ sensation de froid douloureux
☐ décharges électriques
☐ fourmillements
☐ picotements
☐ engourdissement
☐ démangeaisons

Où ? ____

Mots issus du questionnaire DN4 (Bouhassira D. et al., Pain, 2005), complété en consultation par un examen.

Mon histoire de santé

Cabinet de sages-femmes · Alexia Bloudeau, sage-femme · Toulouse

Mes traitements

Contre la douleur, j'ai déjà pris : ☐ paracétamol ☐ anti-inflammatoires (ibuprofène…) ☐ antispasmodique ☐ autre

Ce qui me soulage, ce qui ne marche plus (médicaments, chaleur, autres)

Ma contraception actuelle :

Mes contraceptions passées, et leur effet sur mes douleurs

Mes antécédents

Médicaux (maladies, traitements au long cours, allergies)

Chirurgicaux (opérations, dont cœlioscopie, et leur date)

Familiaux (endométriose, adénomyose, fibromes, difficultés à avoir des enfants… chez votre mère, sœur, tante)

Grossesse et fertilité

J'ai déjà été enceinte : ☐ Non ☐ Oui nombre de grossesses : d'accouchements :

J'ai un projet de grossesse : ☐ Non ☐ Maintenant ☐ Plus tard j'essaie depuis mois

Ma vie intime (facultatif)

Mes rapports sont avec : ☐ un homme ☐ une femme ☐ les deux ☐ pas de rapports en ce moment

J'ai vécu des violences (psychologiques, physiques ou sexuelles), même anciennes :

☐ Non ☐ Oui ☐ Je préfère en parler en consultation

Si oui, j'ai été ou je suis accompagnée (psychologue, médecin, association) : ☐ Oui ☐ Non

Je pose ces questions à toutes les patientes : la vie intime et les violences vécues peuvent avoir un lien avec les douleurs, et avec la façon de les soigner. Vous pouvez ne pas répondre. Violences Femmes Info : 3919, gratuit et anonyme, 24 h/24.

Ce que j'aimerais aborder en consultation