

**INTRODUCTION
AUTO-ÉVALUATION****Échelle de dyspnée (essoufflement)****Conseil de recherches médicales****Niveau
0**Essoufflement uniquement
lors d'exercices intenses**Niveau
1**Essoufflement en se dépêchant ou
en montant une légère pente**Niveau
2**Marche plus lentement que les personnes
du même âge, à cause d'un essoufflement,
ou besoin de s'arrêter pour respirer
en marchant à son propre rythme**Niveau
3**Arrêt pour respirer après avoir
marché 100 mètres ou après
quelques minutes**Niveau
4**Trop d'essoufflement pour quitter
la maison, essoufflement en s'habillant