



# Échelle subjective de Samn-Perelli

**Auteur :** Hugo Genillier **Créé le :** 18/04/2025 **Mis à jour :** 26/06/2025 **Langue :** Français

L'échelle de Samn-Perelli est un outil simple, rapide et validé scientifiquement permettant d'évaluer subjectivement son niveau de fatigue. Développée initialement pour l'aéronautique, elle est largement utilisée dans les contextes exigeants tels que les expéditions, les opérations prolongées ou les environnements à haute charge cognitive.

Elle repose sur une **échelle en 7 niveaux**, allant de l'état de vigilance optimale (« entièrement reposé ») à un état de **fatigue extrême** (« complètement épuisé »). Son principal avantage est sa **rapidité d'administration** (moins de 10 secondes) et sa **facilité d'interprétation**, même en conditions de terrain.

Réf : Organisation de l'Aviation Civile Internationale. (2012). *Gestion des risques liés à la fatigue : Guide pour la mise en œuvre d'un système de gestion des risques liés à la fatigue (SGRF)* (Doc 9966, 1re éd., version française). Montréal : OACI.

## 1. À cet instant, comment évalueriez-vous votre niveau de fatigue ?

Réponse unique

Boutons radio

- 1- Pleinement vigilant, tout à fait réveillé
- 2- Plein d'entrain, réceptif, mais pas à son meilleur
- 3- Bien, assez reposé
- 4- Un peu fatigué
- 5- Moyennement fatigué, abattu
- 6- Extrêmement fatigué, très difficile de se concentrer
- 7- Complètement épuisé, incapable de bien fonctionner