

ÉCHELLE EFAMRA DE L'UNIVERSITÉ DE DSCHANG (EFAMRA-UdS)

ÉCHELLE FONCTIONNELLE D'ÉVALUATION DES AÎNÉS EN MILIEU RURAL AFRICAÎN

Développée par le Département de Kinésithérapie et de Médecine Physique, Faculté de Médecine et des Sciences Pharmaceutiques, Université de Dschang

GUIDE D'UTILISATION ET FEUILLE D'ÉVALUATION

Instructions générales : Pour chaque item, observer la performance du sujet dans l'activité décrite. Cocher le niveau correspondant (0-3) selon les critères définis. Les pictogrammes servent de support visuel pour expliquer la tâche au patient et communiquer les résultats.

UTILISATION MODULAIRE : Chaque domaine peut être administré de manière indépendante selon les objectifs d'évaluation. Il n'est pas obligatoire de compléter les 4 domaines lors d'une même session.

DOMAINE 1 : MOBILITÉ CONTEXTUELLE (7 items)

Item 1 : Transfert sol-debout



Consigne : "Montrez-moi comment vous vous levez de votre natte/tapie/matelas au sol."

Niveau	Critère	Représentation visuelle
0	Incapable	Personne immobile sur la natte avec expression de difficulté
1	Avec aide majeure (2 personnes)	Personne aidée par deux autres pour se lever
2	Avec aide mineure (1 personne ou appui)	Personne utilisant un appui ou aidée par une autre
3	Autonome	Personne se relevant seule avec assurance

Score : ____

Item 2 : Déplacement sur terrain irrégulier



Consigne : "Montrez-moi comment vous marchez sur ce terrain non plat/non goudronné de votre quartier."

Niveau	Critère	Représentation visuelle
0	Incapable	Personne immobile devant le terrain avec expression d'appréhension
1	Avec aide majeure	Personne soutenue des deux côtés par des aidants
2	Avec aide mineure ou surveillance	Personne utilisant une canne avec quelqu'un à proximité
3	Autonome	Personne traversant seule avec assurance

Score : ____

Item 3 : Franchissement d'obstacles/rigole



Consigne : "Montrez-moi comment vous traversez ce petit fossé."

Instructions spécifiques : "Franchissez l'obstacle en initiant le mouvement avec le pied gauche puis complétez avec le pied droit. Effectuez un aller-retour."

Installation : Placer deux bâtons au sol espacés entre 40 à 60 cm avec un plateau/petite bassine au milieu pour simuler le trou d'une rigole

Niveau	Critère	Représentation visuelle
0	Incapable	Personne arrêtée devant l'obstacle, expression d'impuissance
1	Avec aide majeure	Deux personnes aidant au franchissement
2	Avec aide mineure	Une personne offrant son bras comme soutien
3	Autonome	Personne franchissant seule avec stabilité

Score : ____

Item 4 : Port de charges sur la tête



Consigne : "Montrez-moi comment vous portez un petit seau d'eau/colis sur votre tête." 4 à 7kg max

Niveau	Critère	Représentation visuelle
--------	---------	-------------------------

0	Incapable	Personne incapable de soulever la charge
1	Capable avec charge très légère (<2kg) limite	Personne portant un très petit récipient avec difficulté
2	Capable avec charge modérée (2-4kg)	Personne portant un récipient moyen avec précaution
3	Capable avec charge normale (5kg+)	Personne portant un seau standard avec stabilité

Score : ____

Item 5 : S'accroupir et se relever



Consigne : "Montrez-moi comment vous vous accroupissez pour vous reposer/s'asseoir sur un tabouret de 30cm, puis vous vous relevez." Observer la force des extenseurs membres inférieure (les aides techniques non humaines sont permises)

Niveau	Critère	Représentation visuelle
0	Incapable	Personne incapable de fléchir les genoux
1	S'accroupit avec aide mais ne peut se relever seul	Personne aidée pour se relever
2	S'accroupit et se relève avec appui	Personne utilisant un support pour se relever
3	S'accroupit et se relève sans appui	Personne réalisant le mouvement complet seule

Score : ____

Item 6 : Montée/descente de chemin incliné



Consigne : "Montrez-moi comment vous montez et descendez cette petite pente." *NB : la pente peut être aussi 7 à 10 marches d'escalier*

Niveau	Critère	Représentation visuelle
0	Incapable	Personne immobile au pied de la pente
1	Avec aide majeure	Personne fermement soutenue en montant
2	Avec aide mineure ou bâton	Personne utilisant un bâton ou un léger soutien
3	Autonome	Personne montant et descendant seule avec stabilité

Score : ____

Item 7 : Puisage d'eau



Consigne : "Montrez-moi comment vous tirez l'eau du puits." Sans puits, un sceau de 5l, avec l'eau au $\frac{3}{4}$, posture en fente, un trait entre le sceau et la PA, puis lui demander de tirer le sceau d'eau via la corde jusqu'à le ramener au-dessus de ses genoux

Niveau	Critère	Représentation visuelle
0	Incapable	Personne incapable de tirer la corde
1	Capable avec aide substantielle	Personne aidée par quelqu'un d'autre
2	Capable avec effort ou récipient partiellement rempli moins de $\frac{1}{3}$	Personne tirant avec difficulté un petit récipient
3	Capable efficacement	Personne tirant seule un seau plein

Score : ____

Score total Mobilité Contextuelle : ____ / 21

DOMAINE 2 : ACTIVITÉS DOMESTIQUES ADAPTÉES (5 items)

Item 8 : Préparation du feu traditionnel



Consigne : "Montrez-moi comment vous préparez le feu pour cuisiner."
Réunir tout le matériel sur place pour simuler

Niveau	Critère	Représentation visuelle
0	Incapable	Personne contemplant le foyer sans pouvoir agir
1	Avec aide majeure	Personne guidée pas à pas par un aidant
2	Avec aide mineure ou surveillance	Personne réalisant la tâche avec quelques indications
3	Autonome	Personne préparant efficacement le feu seule

Score : ____

Item 9 : Pilage traditionnel des aliments



Consigne pour les femmes : "Montrez-moi comment vous pilez les aliments." **Consigne alternative pour les hommes :** "Montrez-moi comment vous fendez du bois pour le feu (l'élévation de la hache en dessus de la tête aisément vaut 3 points.)"

Niveau	Critère	Représentation visuelle
0	Incapable	Personne ne pouvant soulever le pilon/outil
1	Capable brièvement (<1 minute)	Personne s'arrêtant rapidement, exprimant la fatigue
2	Capable modérément (1-3 minutes)	Personne pilant avec effort modéré
3	Capable efficacement (>3 minutes)	Personne pilant avec vigueur et régularité

Score : ____

Item 10 : Balayage du sol local



Consigne : "Montrez-moi comment vous balayez votre maison." L'activité doit être exercée durant 2min au moins.

Niveau	Critère	Représentation visuelle
0	Incapable	Personne tenant le balai sans pouvoir l'utiliser
1	Capable partiellement (petit espace)	Personne balayant une très petite zone avec difficulté
2	Capable avec limitations (effort, lenteur)	Personne balayant avec effort visible
3	Capable efficacement	Personne balayant avec aisance et efficacité

Score : ____

Item 11 : Lavage manuel du linge



Consigne : "Montrez-moi comment vous lavez les vêtements."

Niveau	Critère	Représentation visuelle
0	Incapable	Personne regardant les vêtements sans action cohérente
1	Séquence incorrecte ou très incomplète	Personne trempant simplement les vêtements sans les frotter
2	Séquence correcte mais avec effort	Personne suivant les étapes avec difficulté
3	Séquence complète et efficace	Personne réalisant toutes les étapes correctement

Score : ____

Item 12 : Stockage et gestion des provisions alimentaires



Consigne : "Montrez-moi comment vous gérez et rangez vos provisions alimentaires."

Niveau	Critère	Représentation visuelle
0	Incapable	Personne confuse devant les provisions
1	Désorganisé, perd les provisions	Personne plaçant les aliments de façon désordonnée
2	Organisation basique mais fonctionnelle	Personne rangeant avec un système simple
3	Organisation efficace et adaptée	Personne utilisant un système ordonné et protecteur

Score : ____

Score total Activités Domestiques : ____ / 15

DOMAINE 3 : ACTIVITÉS PRODUCTIVES (4 items)

Item 13 : Jardinage léger/agriculture de subsistance

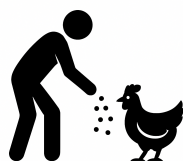


Consigne : "Montrez-moi comment vous travaillez dans votre jardin/champs."

Niveau	Critère	Représentation visuelle
0	Incapable	Personne tenant un outil sans pouvoir l'utiliser
1	Capable tâches très légères uniquement	Personne faisant un geste minimal de jardinage
2	Capable tâches modérées	Personne travaillant avec effort modéré
3	Capable ensemble des tâches habituelles	Personne jardinant activement et efficacement

Score : ____

Item 14 : Soins aux animaux domestiques



Consigne : "Montrez-moi comment vous prenez soin de vos animaux."

Niveau	Critère	Représentation visuelle
0	Incapable	Personne sans interaction fonctionnelle avec les animaux
1	Capable tâches minimales	Personne nourrissant simplement les animaux
2	Capable soins basiques	Personne réalisant quelques tâches de soins
3	Capable tous soins nécessaires	Personne s'occupant complètement des animaux

Score : ____

Item 15 : Récolte de fruits/légumes



Consigne : "Montrez-moi comment vous récoltez vos fruits ou légumes."

Niveau	Critère	Représentation visuelle
--------	---------	-------------------------

0	Incapable	Personne ne pouvant atteindre ou manipuler les produits
1	Capable quantité très limitée	Personne récoltant quelques fruits à portée de main
2	Capable quantité modérée	Personne récoltant avec effort modéré
3	Capable quantité normale	Personne récoltant efficacement

Score : ____

Item 16 : Artisanat traditionnel/tissage



Consigne : "Montrez-moi comment vous faites votre artisanat/tissage."

Niveau	Critère	Représentation visuelle
0	Incapable	Personne tenant le matériel sans pouvoir l'utiliser
1	Capable gestes basiques uniquement	Personne réalisant quelques gestes simples
2	Capable avec simplicité/lenteur	Personne travaillant lentement mais correctement
3	Capable avec compétence habituelle	Personne démontrant une habileté complète

Score : ____

Score total Activités Productives : ____ / 12

DOMAINE 4 : PARTICIPATION SOCIALE ET COMMUNAUTAIRE (4 items)

Item 17 : Participation aux cérémonies communautaires



Consigne : "Décrivez-moi comment vous participez aux cérémonies du village."

Niveau	Critère	Représentation visuelle
0	Ne participe plus	Personne isolée, à l'écart du groupe
1	Présence passive uniquement	Personne assise en retrait, observant seulement
2	Participation limitée	Personne participant partiellement aux activités
3	Participation active et complète	Personne pleinement intégrée dans la cérémonie

Score : ____

Item 18 : Capacité de communication en groupe



Consigne : "Montrez-moi comment vous participez aux discussions de groupe/famille."

Niveau	Critère	Représentation visuelle
0	Communication inefficace	Personne silencieuse ou confuse
1	Communication très limitée	Personne parlant peu, avec difficulté à se faire comprendre
2	Communication fonctionnelle	Personne exprimant des idées simples efficacement
3	Communication pleinement efficace	Personne s'exprimant clairement et participant activement

Score : ____

Item 19 : Interaction au marché local



Consigne : "Décrivez-moi comment vous vous débrouillez/discutez au marché."

Niveau	Critère	Représentation visuelle
0	Incapable de gérer les interactions	Personne confuse face aux vendeurs
1	Besoin d'assistance constante	Personne accompagnée et guidée par un proche
2	Interaction basique avec aide occasionnelle	Personne réalisant des achats simples
3	Interaction autonome et efficace	Personne négociant et achetant avec assurance

Score : ____

Item 20 : Transmission des connaissances aux autres générations



Consigne : "Montrez-moi comment vous partagez vos connaissances avec les autres générations (enfants, petits enfants)."

Niveau	Critère	Représentation visuelle
0	Pas de transmission	Personne isolée des autres générations
1	Transmission très limitée	Personne avec interaction minimale
2	Transmission occasionnelle	Personne partageant quelques connaissances
3	Transmission active et valorisée	Personne entourée de jeunes, dans un rôle reconnu de transmission

Score : ____

Score total Participation Sociale : ____ / 12

SCORES TOTAUX ET INTERPRÉTATION

Score Mobilité Contextuelle : ____ / 21

Score Activités Domestiques : ____ / 15

Score Activités Productives : ____ / 12

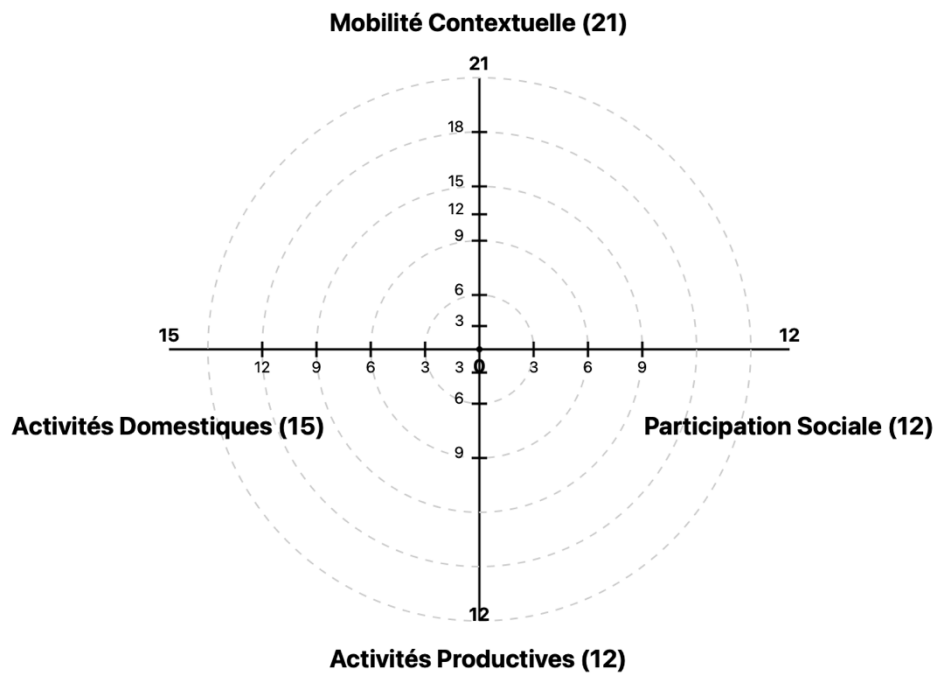
Score Participation Sociale : ____ / 12

SCORE GLOBAL EFAMRA : ____ / 60

Interprétation fonctionnelle :

- **0-15 points :** Dépendance sévère (assistance constante requise)
- **16-30 points :** Dépendance modérée (assistance partielle)
- **31-45 points :** Dépendance légère (supervision occasionnelle)
- **46-60 points :** Autonomie fonctionnelle adaptée au contexte

REPRÉSENTATION EN ÉTOILE



Instructions : Marquer les scores obtenus dans chaque domaine sur les axes correspondants, puis relier les points pour créer un profil fonctionnel visuel.

INFORMATIONS D'ÉVALUATION

Date de l'évaluation : _____

Nom de l'évaluateur : _____

Observations complémentaires :

© 2025 Échelle EFAMRA de l'Université de Dschang

Disponible gratuitement sur demande auprès de l'auteur correspondant : Département de Kinésithérapie et de Médecine Physique, Faculté de Médecine et des Sciences Pharmaceutiques, Université de Dschang, Cameroun.

AUTEURS : Npochinto Moumeni Ibrahim, Njikam Moumeni Abdel-Nasser, Faustin Atemkeng Tsatedem et al.

Auteur correspondant : Dr. Ibrahim NPOCHINTO MOUMENI, moumeniibrahim@yahoo.fr