

Questionnaire Micronutrition

Nom:

Date:

Estimer chacun des symptômes suivants pour la période des 30 derniers jours

Échelle de points : **0** = symptôme absent **1** = symptôme modéré

2 = symptôme gênant **3** = symptôme très gênant

Les indolamines

(Sérotonine + mélatonine)

0	1	2	3	
				Irritabilité
				Insatisfait(e), impatient(e), sentiment d'être incompris(e)
				Intolérance aux contraintes / à la frustration
				Ne supporte pas le stress
				Sautes d'humeur (individu qui explose pour un oui ou un non)
				Agressivité
				Compulsions alimentaires notamment envie de sucré, grignotage entre les repas
				Tendance à la dépendance : tabac, alcool, café....
				Difficultés à trouver le sommeil, insomnies
				Dépression saisonnière (automne, fin hiver), manque de lumière affecte le moral
				Total : Normal < 10

Les catécholamines

(Dopamine + Noradrénaline + adrénaline)

0	1	2	3	
				Toujours fatigué(e)
				Troubles du sommeil
				Difficulté d'entreprendre, difficulté à prendre des décisions
				Difficulté à poursuivre une action, fonctionnement au ralenti
				Diminution de l'intérêt au travail, manque de motivation, difficultés à faire des projets
				Difficultés de concentration, de mémorisation, d'apprentissage
				Retrait (plus d'envie de voir ses amis...), repli sur soi même, perte du plaisir à faire les choses
				Sentiment d'être déprimé (e), douleur morale
				Sentiment de dévalorisation, manque de confiance en soi, baisse de la libido
				Impatience dans les jambes
				Total : Normal < 10

Le magnésium

0	1	2	3	
				Contractions involontaires de la paupière (clonie palpébrale), d'autres muscles (bras, abdominaux, quadriceps)
				Crampes musculaires (mollets, doigts de pied, pieds, mains...), s'aggravant éventuellement pendant la grossesse
				Tensions musculaires, raideurs dans la nuque, les épaules et bas du dos
				Névralgie d'Arnold (douleur intense qui part du haut du cou et qui irradie dans la partie postérieure du crâne), céphalées temporales avec impression d'avoir la tête dans un étau
				Douleurs intercostales (pointe thoracique qui contraint à respirer tout doucement, « pointe au cœur »)
				Hypersensibilité aux bruits et à la lumière
				Oppression respiratoire, palpitations
				Fourmillements des mains et des pieds (Paresthésies), extrémités froides et moites
				Hyperexcitabilité – émotivité – anxiété
				Rétention d'eau notamment en période prémenstruelle et pendant la grossesse
				Total : Normal < 10