

**QUESTIONNAIRE
D'ÉVALUATION
DE VOS CARENCES
EN SÉROTONINE/MÉLATONINE**



CHRISTINE BERDOULAT

	QUESTION	OUI	NON
1	Êtes-vous irritable ?		
2	Êtes-vous dépressive saisonnière (automne /hiver)?		
3	Êtes-vous indifférente à l'environnement avec le désir de rester seule ?		
4	Avez-vous des difficultés à fixer votre attention ?		
5	Avez-vous besoin de changer de position ?		
6	Avez-vous des sensations de brûlures, de picotements des yeux ?		
7	Avez-vous des fourmillements des mains ou des pieds ?		
8	Avez-vous des tremblements des paupières ?		
9	Oubliez-vous des faits récents ?		
10	Êtes-vous préoccupée par la routine quotidienne ?		
11	Avez-vous des difficultés à trouver le mot correct ?		
12	Sentez-vous une accélération de votre cœur parfois?		
13	Sentez-vous une augmentation de la sensation de faim ?		
14	Notamment une envie de sucre en fin de journée ?		
15	Avez-vous des céphalées ?		
16	Vous sentez-vous insatisfaite, incomprise, impatiente ?		
17	Êtes-vous intolérante aux contraintes, à la frustration ?		
18	Êtes-vous dépendante : tabac, alcool, café, chocolat... ?		
19	Avez-vous besoin de sel ?		
20	Vous endormez-vous tardivement ?		
21	Au réveil, vous sentez-vous fatiguée?		
22	Êtes-vous stressée au coucher ?		

	QUESTION	OUI	NON
23	Pendant la journée êtes-vous préoccupée ?		
24	Avez-vous l'impression d'avoir plus que votre âge?		
25	Mangez-vous avant d'aller vous coucher ?		
26	Vous sentez-vous désorientée ?		
27	Avez-vous des sueurs nocturnes ?		
28	Êtes-vous lente ?		
29	Vous réveillez vous tôt le matin ?		
30	Vous ne savez pas vous détendre, n'est-ce pas ?		
31	Une fois réveillée, vous est-il impossible de vous rendormir ?		
32	Êtes-vous anxieuse chronique ?		
33	Avez-vous toujours peur ?		
34	Avez-vous des pensées d'autodestruction ?		
35	Vous interrogez vous sur le sens de votre vie ?		

Additionnez le nombre de **OUI** :

S'il est inférieur à 7 vous êtes normale quant à la quantité de sérotonine/mélatonine

S'il est entre 7 et 15 vous avez une carence moyenne en sérotonine/mélatonine

S'il est supérieur à 15 vous avez une carence importante en sérotonine/mélatonine