

Manquez-vous de mélatonine ?		Non / jamais	Un peu / parfois	Modérément/ régulièrement	Beaucoup / souvent	Énormément / toujours
1.	. Je parais plus âgé(e) que je ne le suis en réalité.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
2.	. J'ai du mal à m'endormir le soir.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
3.	Je me réveille souvent la nuit...	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
4.	... et je n'arrive plus à me rendormir.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
5.	J'ai souvent des pensées négatives quand j'essaye de m'endormir.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
6.	La nuit, mes pieds sont trop chauds.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
7.	Quand je me lève le matin, je suis fatigué(e).	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
8.	J'ai l'impression de vivre de manière décalée : je vais me coucher tard et je me lève tard.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
9.	Quand je voyage, j'ai du mal à m'adapter au décalage horaire.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
10.	Je fume, je bois du café et/ou je prends des bêtabloquants ou des somnifères.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
Résultats						
Total général						
Analyse des résultats	Jusqu'à 10 points	Votre taux de mélatonine est dans la norme.				
	De 11 à 20 points	Il est possible que vous ayez une carence en mélatonine.				
	Plus de 20 points	Vous avez probablement une carence en mélatonine Parlez-en à votre médecin.				

Manquez-vous d'hormone de croissance ?	Non / jamais	Un peu / parfois	Modérément / régulièrement	Beaucoup / souvent	Énormément / toujours
1. Mes cheveux sont plus fins qu'avant.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
2. J'ai les paupières tombantes...	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
3. ... ainsi que les joues.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
4. J'ai un problème de rétraction des gencives.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
5. Mon ventre est gros, mou et il pend.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
6. Je n'ai aucun tonus musculaire.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
7. Ma peau est fine et déshydratée.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
8. J'ai du mal à récupérer après un effort.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
9. Je n'aime pas la compagnie des gens et je préfère m'isoler.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
10. J'éprouve toujours de l'anxiété, de l'inquiétude.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
Résultats					
Total général					
Analyse des résultats	Jusqu'à 10 points	Votre taux d'hormone de croissance est dans la norme.			
	De 11 à 20 points	Il est possible que vous ayez une carence en hormone de croissance.			
	Plus de 20 points	Vous avez probablement une carence en hormone de croissance. Parlez-en à votre médecin.			

Manquez-vous d'hormones thyroïdiennes ?	Non / jamais	Un peu / parfois	Modérément / régulièrement	Beaucoup / souvent	Énormément / toujours
1. Je suis devenu(e) frileux(se).	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
2. Mes mains et mes pieds sont froids.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
3. Le matin, j'ai le visage et les yeux gonflés.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
4. J'ai tendance à grossir.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
5. Ma peau est sèche.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
6. Le matin, j'ai du mal à me lever.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
7. Je me sens plus fatigué(e) quand je suis au repos que lorsque je m'active.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
8. Je souffre de constipation.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
9. Le matin, mes articulations sont plutôt raides.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
10. J'ai l'impression de vivre au ralenti si je ne bouge pas.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
Résultats					
Total général					
Analyse des résultats	Jusqu'à 10 points	Votre taux d'hormones thyroïdiennes est dans la norme.			
	De 11 à 20 points	Il est possible que vous ayez une carence en hormones thyroïdiennes			
	Plus de 20 points	Vous avez probablement une carence en hormones thyroïdiennes. Parlez-en à votre médecin.			

Manquez-vous de cortisol ?		Non / jamais	Un peu / parfois	Modérément/ régulièrement	Beaucoup / souvent	Énormément / toujours
1.	J'ai le visage creusé.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
2.	Mes amis me disent que j'ai maigri.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
3.	Je souffre d'eczéma, de psoriasis, d'urticaire ou d'allergie de la peau.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
4.	Mon cœur bat vite.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
5.	Ma tension artérielle est basse.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
6.	Je suis toujours fatigué(e), comme si j'avais la grippe.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
7.	J'ai de soudains « coups de barre » avec une envie compulsive de manger des aliments sucrés ou salés	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
8.	Je suis souvent stressé(e).	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
9.	J'ai des problèmes digestifs.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
10.	Je souffre d'allergie (par exemple rhume des foins, asthme).	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
Résultats						
Total général						
Analyse des résultats	Jusqu'à 10 points	Votre taux de cortisol est dans la norme.				
	De 11 à 20 points	Il est possible que vous ayez une carence en cortisol.				
	Plus de 20 points	Vous avez probablement une carence en cortisol. Parlez-en à votre médecin.				

Manquez-vous de DHEA ?		Non / jamais	Un peu / parfois	Modérément/ régulièrement	Beaucoup / souvent	Énormément / toujours
1.	J'éprouve une fatigue permanente et mon humeur est moins bonne qu'autrefois.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
2.	J'ai la peau et les yeux secs.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
3.	Je manque de tonus musculaire.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
4.	J'ai pris du ventre.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
5.	Mes poils au creux des aisselles se sont clairsemés ou il en a toujours été ainsi.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
6.	Mes poils au niveau du pubis se sont clairsemés ou il en a toujours été ainsi.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
7.	Je n'ai plus d'odeur naturelle (sexuelle).	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
8.	J'ai du mal à supporter le bruit.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
9.	Ma libido est en berne.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
10a	Femmes : Je n'ai plus de graisse sur le pubis (mont de Vénus aplati).	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
10b	Hommes : Mes érections ne sont plus aussi bonnes qu'avant	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
Résultats						
Total général						
Analyse des résultats	Jusqu'à 10 points	Votre taux de DHEA est dans la norme.				
	De 11 à 20 points	Il est possible que vous ayez une carence en DHEA.				
	Plus de 20 points	Vous avez probablement une carence en DHEA. Parlez-en à votre médecin.				

Manquez-vous d'insuline ?	Non / jamais	Un peu / parfois	Modérément / régulièrement	Beaucoup / souvent	Énormément / toujours
1. Je suis attiré(e) par tout ce qui est sucré.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
2. J'ai toujours soif.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
3. Je suis assez faible et fragile	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
4. Je perds du poids très facilement.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
5. Mon ventre, mes fesses et mes cuisses sont maigres.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
Total					
Total général					
Analyse des résultats	Jusqu'à 5 points	Votre taux d'insuline est dans la norme.			
	De 6 à 10 points :	Il est possible que vous ayez une carence en insuline.			
	Plus de 10 points	Vous avez probablement une carence en insuline. Parlez-en à votre médecin.			

Produisez-vous trop d'insuline ?	Non / jamais	Un peu / parfois	Modérément / régulièrement	Beaucoup / souvent	Énormément / toujours
1. Je suis attiré(e) par tout ce qui est sucré.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
2. J'ai toujours soif.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
3. J'urine souvent et beaucoup, de jour comme de nuit.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
4. Je prends du poids très facilement, quoique que je mange	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
5. Mon ventre, mes fesses et mes cuisses sont gras.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
Total					
Total général					
Analyse des résultats	Jusqu'à 5 points	Votre taux d'insuline est dans la norme.			
	De 6 à 10 points :	il est possible que vous ayez un excès d'insuline.			
	Plus de 10 points	Vous avez probablement un excès d'insuline. Parlez-en à votre médecin.			

Manquez-vous d'aldostérone ?		Non / jamais	Un peu / parfois	Modérément/ régulièrement	Beaucoup / souvent	Énormément / toujours
1.	Je dois trop souvent uriner dans la journée.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
2.	J'adore manger tout ce qui est salé.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
3.	Ma tension artérielle est basse	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
4.	J'ai la tête qui tourne quand je me lève le matin	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
5.	Je ne me sens bien que lorsque je m'allonge	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
Résultats						
Total général						
Analyse des résultats	Jusqu'à 5 points	Votre taux d'aldostérone est dans la norme.				
	De 6 à 10 points	Il est possible que vous ayez une carence en aldostérone.				
	Plus de 10 points	Vous avez probablement une carence en aldostérone. Parlez-en à votre médecin.				

Manquez-vous d'estrogènes ?	Non / jamais	Un peu / parfois	Modérément/ régulièrement	Beaucoup / souvent	Énormément / toujours
1. Je perds mes cheveux au sommet du crâne.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
2. De petites rides verticales sont apparues au-dessus de mes lèvres.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
3. Mes seins deviennent tombants.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
4. J'ai trop de poils sur le visage.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
5. J'ai souvent les yeux irrités et secs.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
6. J'ai des bouffées de chaleur.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
7. Je suis toujours fatiguée.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
8. Je souffre de dépression chronique.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
9. Mes règles sont peu abondantes ou absentes.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
10 a. Pour les femmes réglées : mon cycle est irrégulier, trop court (< 27 jours) ou trop long (> 31 jours).	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
10 b. Pour les femmes non réglées : je n'ai plus envie de faire l'amour.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
Résultats					
Total général					
Analyse des résultats	Jusqu'à 10 points	Votre taux d'estrogènes est dans la norme.			
	De 11 à 20 points	Il est possible que vous ayez une carence en estrogènes.			
	Plus de 20 points	Vous avez probablement une carence en estrogènes. Parlez-en à votre médecin.			

Manquez-vous de progestérone ?	Non / jamais	Un peu / parfois	Modérément / régulièrement	Beaucoup / souvent	Énormément / toujours
Pour les hommes et les femmes					
1. Mes seins sont trop gros	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
2. On me reproche souvent d'être nerveux(se) et agité(e)	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
3. Je suis d'un naturel anxieux	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
4. J'ai le sommeil léger et troublé	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
Pour les femmes non ménopausées					
5. Dans la seconde moitié du cycle, je suis nerveuse (pour les femmes non ménopausées).	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
6. Dans la seconde moitié du cycle, mes seins sont douloureux...	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
7. ... et j'ai le ventre gonflé	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
8. Je suis irritable et agressive	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
9. Je perds souvent le contrôle de moi-même	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
10. Mes règles sont abondantes...	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
11. ... et toujours douloureuses (pour les femmes non ménopausées).	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
Résultats					
Total général pour les femmes ménopausées					
Total général pour les femmes non ménopausées					
Analyse des résultats pour les hommes et les femmes ménopausées	Jusqu'à 4 points	Votre taux de progestérone est dans la norme.			
	De 5 à 8 points	Il est possible que vous ayez une carence en progestérone.			
	Plus de 8 points	Vous avez probablement une carence en progestérone. Parlez-en à votre médecin.			
Analyse des résultats pour les femmes non ménopausées	Jusqu'à 11 points	Votre taux de progestérone est dans la norme.			
	De 12 à 22 points	Il est possible que vous ayez une carence en progestérone.			
	Plus de 22 points	Vous avez probablement une carence en progestérone. Parlez-en à votre médecin.			

Manquez-vous de vasopressine ?	Non / jamais	Un peu / parfois	Modérément / régulièrement	Beaucoup / souvent	Énormément / toujours
• J'ai souvent soif la nuit.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
• La nuit, je me réveille régulièrement pour uriner.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
• Quand je me coupe, je saigne beaucoup.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
• J'ai souvent des trous de mémoire.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
• Il m'arrive d'avoir du mal à clarifier mes idées.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
Résultats					
Total général					
Analyse des résultats	Jusqu'à 5 points	Votre taux de vasopressine est dans la norme.			
	De 6 à 10 points :	Il est possible que vous ayez une carence en vasopressine.			
	Plus de 10 points	Vous avez probablement une carence en vasopressine. Parlez-en à votre médecin.			

Manquez-vous de testostérone ?	Non / jamais	Un peu / parfois	Modérément/ régulièrement	Beaucoup / souvent	Énormément / toujours
1. Mon visage est moins musclé et plus pâle qu'avant.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
2. Dans l'ensemble, je suis moins tonique qu'autrefois.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
3. J'ai tendance à prendre du ventre.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
4. Je me sens toujours fatigué(e).	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
5. J'ai moins envie de faire l'amour.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
Résultats					
Total général					
Analyse des résultats	Jusqu'à 5 points	Votre taux de testostérone est dans la norme.			
	De 6 à 10 points :	Il est possible que vous ayez une carence en testostérone.			
	Plus de 10 points	Vous avez probablement une carence en testostérone. Parlez-en à votre médecin.			