

| 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. | | | |