



**TESTEZ VOS CARENCES NUTRITIONNELLES**

**TEST DE CARENCE EN VITAMINE A**

Souffrez-vous de... ?	Non Jamais 0	Peu Parfois ±	Modérément Régulièrement +	Beaucoup Souvent ++	Extrême Toujours +++
1. Régime végétalien ou végétarien	0	1	2	3	4
2. Sécheresse des yeux	0	1	2	3	4
3. Cheveux secs	0	1	2	3	4
4. Peau sèche et rêche sur la partie supérieure du bras et du dos	0	1	2	3	4
5. Eczéma, dermatite	0	1	2	3	4
6. Héméralopie (vision pauvre en soirée)	0	1	2	3	4
7. Acné	0	1	2	3	4
8. Selles molles	0	1	2	3	4
9. Fissures aux talons.	0	1	2	3	4
10a. Femmes : Sécheresse vaginale	0	1	2	3	4
10b. Hommes : Testicules plus petits	0	1	2	3	4
Total					
TOTAL général					
Score	10 ou moins		Taux satisfaisant		
	Entre 10 et 20		Carence possible en Vitamine A		
	21 ou plus		Carence probable en Vitamine A		



**TEST DE CARENCE EN VITAMINE B1**

Souffrez-vous de... ?	Non Jamais 0	Peu Parfois ±	Modérément Régulièrement +	Beaucoup Souvent ++	Extrême Toujours +++
1. Faiblesse des jambes	0	1	2	3	4
2. Mollets douloureux	0	1	2	3	4
3. Difficulté de se lever d'une position d'accroupie	0	1	2	3	4
4. Sensation vibratoire diminuée dans les orteils	0	1	2	3	4
5. Le pied tombant (incapacité de lever le pied)	0	1	2	3	4
6. Désorientation	0	1	2	3	4
7. Perte de la vision	0	1	2	3	4
8. Vision double (diplopie)	0	1	2	3	4
9. Mouvements des yeux anormaux, y compris des oscillations involontaires de l'œil	0	1	2	3	4
10. Mauvaise coordination des mouvements (ataxie)	0	1	2	3	4
Total					
TOTAL général					
Score	10 ou moins		Taux satisfaisant		
	Entre 10 et 20		Carence possible en Vitamine B1		
	21 ou plus		Carence probable en Vitamine B1		



### TEST DE CARENCE EN VITAMINE B2

Souffrez-vous de... ?	Non Jamais 0	Peu Parfois ±	Modérément Régulièrement +	Beaucoup Souvent ++	Extrême Toujours +++
1. Régime alimentaire insuffisant (végétariens ne mangeant pas de légumes à feuille verte) ou alcoolisme	0	1	2	3	4
2. Sensation de brûlure et/ou de démangeaisons aux yeux	0	1	2	3	4
3. Petits vaisseaux sanguins dans les yeux	0	1	2	3	4
4. Fissures aux coins de la bouche (stomatite angulaire)	0	1	2	3	4
5. Fissure(s) au milieu de la langue	0	1	2	3	4
6. Gorge rouge, douloureuse	0	1	2	3	4
7. Peau sèche et floconneuse, sur une large étendue, en particulier sur les jambes et les pieds	0	1	2	3	4
Total					
TOTAL général					
Score	7 ou moins		Taux satisfaisant		
	Entre 7 et 14		Carence possible en Vitamine B2		
	15 ou plus		Carence probable en Vitamine B2		



**TEST DE CARENCE EN VITAMINE B3**

Souffrez-vous de... ?	Non Jamais 0	Peu Parfois ±	Modérément Régulièrement +	Beaucoup Souvent ++	Extrême Toujours +++
1. Malaise	0	1	2	3	4
2. Fatigue	0	1	2	3	4
3. Mauvais sommeil	0	1	2	3	4
4. Perte de mémoire	0	1	2	3	4
5. Bouche enflammée, lésions ulcéreuses (stomatite)	0	1	2	3	4
6. Maux de gorge	0	1	2	3	4
7. Sensation de brûlure dans diverses parties du corps	0	1	2	3	4
8. Peau pigmentée, érythémateuse, prédominant sur la peau exposée au soleil	0	1	2	3	4
9. Douleur abdominale, brûlante	0	1	2	3	4
10. Diarrhée alternant avec de la constipation	0	1	2	3	4
Total					
TOTAL général					
Score	10 ou moins		Taux satisfaisant		
	Entre 10 et 20		Carence possible en Vitamine B3		
	21 ou plus		Carence probable en Vitamine B3		



**TEST DE CARENCE EN VITAMINE B5**

Souffrez-vous de... ?	Non Jamais 0	Peu Parfois ±	Modérément Régulièrement +	Beaucoup Souvent ++	Extrême Toujours +++
1. Perte diffuse des cheveux	0	1	2	3	4
2. Ecchymoses (bleus) faciles	0	1	2	3	4
3. Sensation douloureuse, brûlante dans les jambes	0	1	2	3	4
4. Maux de tête	0	1	2	3	4
5. Mauvais sommeil	0	1	2	3	4
Total					
TOTAL général					
Score	5 ou moins		Taux satisfaisant		
	Entre 5 et 10		Carence possible en Vitamine B5		
	11 ou plus		Carence probable en Vitamine B5		



**TEST DE CARENCE EN VITAMINE B6**

Souffrez-vous de... ?	Non Jamais 0	Peu Parfois ±	Modérément Régulièrement +	Beaucoup Souvent ++	Extrême Toujours +++
1. Fissures aux coins de la bouche	0	1	2	3	4
2. Langue douloureuse, brûlante	0	1	2	3	4
3. Hyperventilation (respiration intense)	0	1	2	3	4
4. Spasmophilie (contraction douloureuse des muscles, surtout des mains)	0	1	2	3	4
5. Muscles tendus	0	1	2	3	4
Total					
TOTAL général					
Score	5 ou moins		Taux satisfaisant		
	Entre 5 et 10		Carence possible en Vitamine B6		
	11 ou plus		Carence probable en Vitamine B6		



**TEST DE CARENCE EN BIOTINE (VITAMINE B7)**

Souffrez-vous de... ?	Non Jamais 0	Peu Parfois ±	Modérément Régulièrement +	Beaucoup Souvent ++	Extrême Toujours +++
1. Perte diffuse des cheveux	0	1	2	3	4
2. Cheveux impossible à coiffer (surtout chez les enfants)	0	1	2	3	4
3. Yeux rouges, enflammés	0	1	2	3	4
4. Distribution inhabituelle de la graisse dans le visage	0	1	2	3	4
5. Perte et diminution de la pilosité	0	1	2	3	4
Total					
TOTAL général					
Score	5 ou moins		Taux satisfaisant		
	Entre 5 et 10		Carence possible en Vitamine B7		
	11 ou plus		Carence probable en Vitamine B7		



**TEST DE CARENCE EN ACIDE FOLIQUE (VITAMINE B9)**

Souffrez-vous de... ?	Non Jamais 0	Peu Parfois ±	Modérément Régulièrement +	Beaucoup Souvent ++	Extrême Toujours +++
1. Prise régulière d'alcool et/ou tabac	0	1	2	3	4
2. Visage pâle	0	1	2	3	4
3. Langue douloureuse, brûlante	0	1	2	3	4
4. Peau pâle	0	1	2	3	4
5. Syndrome des jambes agitées la nuit	0	1	2	3	4
Total					
TOTAL général					
Score	5 ou moins		Taux satisfaisant		
	Entre 5 et 10		Carence possible en Vitamine B9		
	11 ou plus		Carence probable en Vitamine B9		



**TEST DE CARENCE EN VITAMINE B12**

Souffrez-vous de... ?	Non Jamais 0	Peu Parfois ±	Modérément Régulièrement +	Beaucoup Souvent ++	Extrême Toujours +++
1. Régime végétalien /végétarien	0	1	2	3	4
2. Histoire de troubles de l'estomac	0	1	2	3	4
3. Fatigue	0	1	2	3	4
4. Visage pâle, jaunâtre	0	1	2	3	4
5. Douleur dans le bas du dos (colonne lombo-sacrée)	0	1	2	3	4
Total					
TOTAL général					
Score	5 ou moins	Taux satisfaisant			
	Entre 5 et 10	Carence possible en Vitamine B12			
	11 ou plus	Carence probable en Vitamine B12			



**TEST DE CARENCE EN VITAMINE C**

Souffrez-vous de... ?	Non Jamais 0	Peu Parfois ±	Modérément Régulièrement +	Beaucoup Souvent ++	Extrême Toujours +++
1. Contrôle insuffisant des émotions	0	1	2	3	4
2. Traits psychiques paranoïdes, de suspicion	0	1	2	3	4
3. Sensibilité excessive à la lumière	0	1	2	3	4
4. Saignement des gencives (gingivite)	0	1	2	3	4
5. Déchaussement des dents	0	1	2	3	4
6. Peau facilement sujette à des ecchymoses	0	1	2	3	4
7a. Adultes : Taches de sénescence (taches de vieillesse) sur la peau	0	1	2	3	4
7b. Enfants : Formation défectueuse des dents	0	1	2	3	4
Total					
TOTAL général					
Score	7 ou moins		Taux satisfaisant		
	Entre 7 et 14		Carence possible en Vitamine C		
	15 ou plus		Carence probable en Vitamine C		



### TEST DE CARENCE EN VITAMINE D

Souffrez-vous de... ?	Non Jamais 0	Peu Parfois ±	Modérément Régulièrement +	Beaucoup Souvent ++	Extrême Toujours +++
1. Exposition rare au soleil pauvre	0	1	2	3	4
2. Os gonflés et déformés	0	1	2	3	4
3. Douleurs osseuses atroces sous la pression	0	1	2	3	4
4. Douleurs musculaires	0	1	2	3	4
5. Points tendineux douloureux à la pression	0	1	2	3	4
6. Jambes douloureuses	0	1	2	3	4
7a. Adultes : Dos courbé	0	1	2	3	4
7b. Enfants : Os sévèrement déformés	0	1	2	3	4
Total					
TOTAL général					
Score	7 ou moins		Taux satisfaisant		
	Entre 7 et 14		Carence possible en Vitamine D		
	15 ou plus		Carence probable en Vitamine D		



**TEST DE CARENCE EN VITAMINE E**

Souffrez-vous de... ?	Non Jamais 0	Peu Parfois ±	Modérément Régulièrement +	Beaucoup Souvent ++	Extrême Toujours +++
1. Sensibilité excessive à la lumière	0	1	2	3	4
2. Muscle faibles, relâchés	0	1	2	3	4
3. Douleurs musculaires	0	1	2	3	4
4. Mouvements mal coordonnés	0	1	2	3	4
5. Taches de vieillesse, peau prématurément vieillie	0	1	2	3	4
Total					
TOTAL général					
Score	5 ou moins	Taux satisfaisant			
	Entre 5 et 10	Carence possible en Vitamine E			
	11 ou plus	Carence probable en Vitamine E			



**TEST DE CARENCE EN VITAMINE K**

Souffrez-vous de... ?	Non Jamais 0	Peu Parfois ±	Modérément Régulièrement +	Beaucoup Souvent ++	Extrême Toujours +++
1. Hémorragies dans les yeux	0	1	2	3	4
2. Saignements du nez fréquent, prolongé	0	1	2	3	4
3. Saignement de gencives	0	1	2	3	4
4. Ecchymoses (bleus) faciles	0	1	2	3	4
5. Dos courbé	0	1	2	3	4
6. Présence de calcifications dans les tissus	0	1	2	3	4
7a. Femmes : Règles abondantes	0	1	2	3	4
7b. Hommes : Os de plus faible densité	0	1	2	3	4
7c. Enfants : Nez, bouche, et oreilles petits, doigts courts	0	1	2	3	4
Total					
TOTAL général					
Score	7 ou moins		Taux satisfaisant		
	Entre 7 et 14		Carence possible en Vitamine K		
	15 ou plus		Carence probable en Vitamine K		



**TEST DE CARENCE EN ACIDES GRAS POLYINSATURES (OMEGA 3)**

Souffrez-vous de... ?	Non Jamais 0	Peu Parfois ±	Modérément Régulièrement +	Beaucoup Souvent ++	Extrême Toujours +++
1. Devoir boire des quantités excessives d'eau et d'autres liquides	0	1	2	3	4
2. Besoin fréquent d'uriner	0	1	2	3	4
3. Difficulté d'attention (désordre)	0	1	2	3	4
4. Tendance à s'isoler socialement	0	1	2	3	4
5. Tendance à répéter des mots ou des actes	0	1	2	3	4
Total					
TOTAL général					
Score	5 ou moins		Taux satisfaisant		
	Entre 5 et 10		Carence possible en Oméga 3		
	11 ou plus		Carence probable en Oméga 3		



**TEST DE CARENCE EN ACIDES GRAS POLYINSATURES (OMEGA 6)**

Souffrez-vous de... ?	Non Jamais 0	Peu Parfois ±	Modérément Régulièrement +	Beaucoup Souvent ++	Extrême Toujours +++
1. Cheveux secs	0	1	2	3	4
2. Perte diffuse des cheveux	0	1	2	3	4
3. Peau sèche et floconneuse, sur une large étendue, en particulier sur les jambes et les pieds	0	1	2	3	4
4. Peau qui pèle, fissurée au bout des doigts et des talons	0	1	2	3	4
5. Ongles mats, manquant d'éclat	0	1	2	3	4
Total					
TOTAL général					
Score	5 ou moins		Taux satisfaisant		
	Entre 5 et 10		Carence possible en Oméga 6		
	11 ou plus		Carence probable en Oméga 6		



**TEST DE CARENCE EN ZINC**

Souffrez-vous de... ?	Non Jamais 0	Peu Parfois ±	Modérément Régulièrement +	Beaucoup Souvent ++	Extrême Toujours +++
1. Perte d'odorat	0	1	2	3	4
2. Perte de goût (agueusie)	0	1	2	3	4
3. Peau peu flexible et élastique, ayant tendance à former des marques d'étirement	0	1	2	3	4
4. Acné	0	1	2	3	4
5. Taches blanches sur les ongles	0	1	2	3	4
Total					
TOTAL général					
Score	5 ou moins		Taux satisfaisant		
	Entre 5 et 10		Carence possible en zinc		
	11 ou plus		Carence probable en zinc		



**TEST DE CARENCE EN FER**

Souffrez-vous de... ?	Non Jamais 0	Peu Parfois ±	Modérément Régulièrement +	Beaucoup Souvent ++	Extrême Toujours +++
1. Régime végétalien ou végétarienne	0	1	2	3	4
2. Fatigue du soir	0	1	2	3	4
3. Perte diffuse de cheveux	0	1	2	3	4
4. Visage pâle, pâleur	0	1	2	3	4
5. Ongles cassants	0	1	2	3	4
Total					
TOTAL général					
Score	5 ou moins		Taux satisfaisant		
	Entre 5 et 10		Carence possible en fer		
	11 ou plus		Carence probable en fer		



**TEST DE CARENCE EN MAGNESIUM**

Souffrez-vous de... ?	Non Jamais 0	Peu Parfois ±	Modérément Régulièrement +	Beaucoup Souvent ++	Extrême Toujours +++
1. Fatigue dans l'après-midi	0	1	2	3	4
2. Muscles tendus du visage, du bas du dos	0	1	2	3	4
3. Contractions régulières des muscles des paupières	0	1	2	3	4
4. Crampes musculaires dans les mollets, les pieds	0	1	2	3	4
5. Battements irréguliers du cœur (arythmie)	0	1	2	3	4
Total					
TOTAL général					
Score	5 ou moins		Taux satisfaisant		
	Entre 5 et 10		Carence possible en magnésium		
	11 ou plus		Carence probable en magnésium		