



### 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		