

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