



**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		