



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		