

Carence en acides gras polyinsaturés de type oméga 6? Souffrez-vous de :	Non Jamais	Peu Parfois	Modérément Régulièrement	Beaucoup Souvent	Extrême Toujours
	0	±	+	++	+++
Cheveux secs	0	1	2	3	4
Perte diffuse des cheveux	0	1	2	3	4
Peau sèche et floconneuse, sur une large étendue, en particulier sur les jambes et les pieds	0	1	2	3	4
Peau pelante, fissurée au bout des doigts et des talons	0	1	2	3	4
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 acides gras polyinsaturés de type ω6		
	11 ou plus		Carence probable en acides gras polyinsaturés de type ω6		