



**TEST DE CARENCE EN VITAMINE B12**

Souffrez-vous de... ?	Non Jamais 0	Peu Parfois ±	Modérément Régulièrement +	Beaucoup Souvent ++	Extrême Toujours +++
1. Régime végétalien /végétarien	0	1	2	3	4
2. Histoire de troubles de l'estomac	0	1	2	3	4
3. Fatigue	0	1	2	3	4
4. Visage pâle, jaunâtre	0	1	2	3	4
5. Douleur dans le bas du dos (colonne lombo-sacrée)	0	1	2	3	4
Total					
TOTAL général					
Score	5 ou moins		Taux satisfaisant		
	Entre 5 et 10		Carence possible en Vitamine B12		
	11 ou plus		Carence probable en Vitamine B12		