



TEST DE CARENCE EN VITAMINE B3

Souffrez-vous de... ?	Non Jamais 0	Peu Parfois ±	Modérément Régulièrement +	Beaucoup Souvent ++	Extrême Toujours +++
1. Malaise	0	1	2	3	4
2. Fatigue	0	1	2	3	4
3. Mauvais sommeil	0	1	2	3	4
4. Perte de mémoire	0	1	2	3	4
5. Bouche enflammée, lésions ulcéreuses (stomatite)	0	1	2	3	4
6. Maux de gorge	0	1	2	3	4
7. Sensation de brûlure dans diverses parties du corps	0	1	2	3	4
8. Peau pigmentée, érythémateuse, prédominant sur la peau exposée au soleil	0	1	2	3	4
9. Douleur abdominale, brûlante	0	1	2	3	4
10. Diarrhée alternant avec de la constipation	0	1	2	3	4
Total					
TOTAL général					
Score	10 ou moins		Taux satisfaisant		
	Entre 10 et 20		Carence possible en Vitamine B3		
	21 ou plus		Carence probable en Vitamine B3		