



TEST DE CARENCE EN VITAMINE B5

Souffrez-vous de... ?	Non Jamais 0	Peu Parfois ±	Modérément Régulièrement +	Beaucoup Souvent ++	Extrême Toujours +++
1. Perte diffuse des cheveux	0	1	2	3	4
2. Ecchymoses (bleus) faciles	0	1	2	3	4
3. Sensation douloureuse, brûlante dans les jambes	0	1	2	3	4
4. Maux de tête	0	1	2	3	4
5. Mauvais sommeil	0	1	2	3	4
Total					
TOTAL général					
Score	5 ou moins		Taux satisfaisant		
	Entre 5 et 10		Carence possible en Vitamine B5		
	11 ou plus		Carence probable en Vitamine B5		