



TEST DE CARENCE EN VITAMINE C

Souffrez-vous de... ?	Non Jamais 0	Peu Parfois ±	Modérément Régulièrement +	Beaucoup Souvent ++	Extrême Toujours +++
1. Contrôle insuffisant des émotions	0	1	2	3	4
2. Traits psychiques paranoïdes, de suspicion	0	1	2	3	4
3. Sensibilité excessive à la lumière	0	1	2	3	4
4. Saignement des gencives (gingivite)	0	1	2	3	4
5. Déchaussement des dents	0	1	2	3	4
6. Peau facilement sujette à des ecchymoses	0	1	2	3	4
7a. Adultes : Taches de sénescence (taches de vieillesse) sur la peau	0	1	2	3	4
7b. Enfants : Formation défectueuse des dents	0	1	2	3	4
Total					
TOTAL général					
Score	7 ou moins		Taux satisfaisant		
	Entre 7 et 14		Carence possible en Vitamine C		
	15 ou plus		Carence probable en Vitamine C		