



TEST DE CARENCE EN VITAMINE D

Souffrez-vous de... ?	Non Jamais 0	Peu Parfois ±	Modérément Régulièrement +	Beaucoup Souvent ++	Extrême Toujours +++
1. Exposition rare au soleil pauvre	0	1	2	3	4
2. Os gonflés et déformés	0	1	2	3	4
3. Douleurs osseuses atroces sous la pression	0	1	2	3	4
4. Douleurs musculaires	0	1	2	3	4
5. Points tendineux douloureux à la pression	0	1	2	3	4
6. Jambes douloureuses	0	1	2	3	4
7a. Adultes : Dos courbé	0	1	2	3	4
7b. Enfants : Os sévèrement déformés	0	1	2	3	4
Total					
TOTAL général					
Score	7 ou moins		Taux satisfaisant		
	Entre 7 et 14		Carence possible en Vitamine D		
	15 ou plus		Carence probable en Vitamine D		