

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