

Où j'en suis avec ma sérotonine* ?

Calculez votre score en répondant à chaque question de la manière suivante :

Signe absent 0 point
Signe un peu gênant 1 point
Signe gênant 2 points
Signe très gênant 3 points

0 1 2 3

Je me sens irritable

Je me sens impatient(e)

J'ai des difficultés à supporter les contraintes

Je me sens agressif(ve)

Je me sens incompris(e)



Institut Européen de Diététique et Micronutrition

**ce questionnaire a été élaboré par les
médecins nutritionnistes de l'IEDM*



0 1 2 3

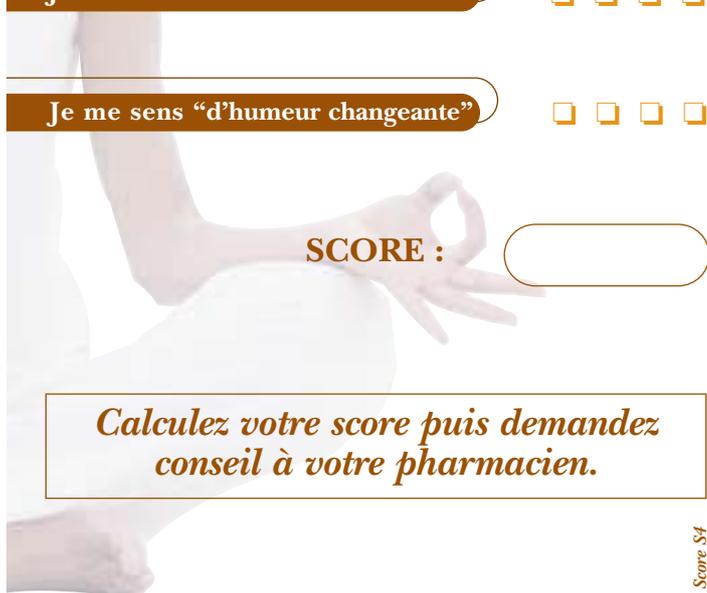
Je suis attiré(e) par le sucré en fin de journée

Je me sens dépendant(e) d'activité répétitive (tabac, alcool, grignotage, sport intensif)

J'ai des difficultés à m'endormir

Je me sens vulnérable au stress

Je me sens "d'humeur changeante"



SCORE :

Calculez votre score puis demandez conseil à votre pharmacien.