

Carence en vitamine A ? Suivez-vous un : Souffrez-vous de :	Non	Peu	Modérément	Beaucoup	Extrême
	Jamais	Parfois	Régulièrement	Souvent	Toujours
	0	±	+	++	+++
1. Régime végétalien ou végétarien	0	1	2	3	4
2. Sécheresse des yeux	0	1	2	3	4
3. Cheveux secs	0	1	2	3	4
4. Peau sèche et rêche sur la partie supérieure du bras et du dos	0	1	2	3	4
5. Eczéma, dermatite	0	1	2	3	4
6. Héméralopie (vision pauvre en soirée)	0	1	2	3	4
7. Acné	0	1	2	3	4
8. Selles molles	0	1	2	3	4
9. Fissures aux talons.	0	1	2	3	4
10 a. Femmes : Sécheresse vaginale	0	1	2	3	4
10 b. Hommes : Testicules plus petits	0	1	2	3	4
Total					
Total général					
Score	10 ou moins		Taux satisfaisant		
	Entre 10 et 20		Carence possible en vitamine A		
	21 ou plus		Carence probable en vitamine A		

Carence en vitamine B1 ?	Non	Peu	Modérément	Beaucoup	Extrême
	Jamais	Parfois	Régulièrement	Souvent	Toujours
Souffrez-vous de :	0	±	+	++	+++
Faiblesse des jambes	0	1	2	3	4
Mollets douloureux	0	1	2	3	4
Difficulté de se lever d'une position d'accroupie	0	1	2	3	4
Sensation vibratoire diminuée dans les orteils	0	1	2	3	4
Le pied tombant (incapacité de lever le pied)	0	1	2	3	4
Désorientation	0	1	2	3	4
Perte de la vision	0	1	2	3	4
Vision double (diplopie)	0	1	2	3	4
Mouvements des yeux anormaux, y compris des oscillations involontaires de l'œil	0	1	2	3	4
Mauvaise coordination des mouvements (ataxie)	0	1	2	3	4
Total					
Total général					
Score	10 ou moins		Taux satisfaisant		
	Entre 10 et 20		Carence possible en vitamine B1		
	21 ou plus		Carence probable en vitamine B1		

Carence en vitamine B2 ?	Non	Peu	Modérément	Beaucoup	Extrême
	Jamais	Parfois	Régulièrement	Souvent	Toujours
Suivez-vous un :					
Souffrez-vous de :	0	±	+	++	+++
Régime alimentaire insuffisant (végétariens ne mangeant pas de légumes à feuille verte) ou alcoolisme	0	1	2	3	4
Sensation de brûlure et/ou de démangeaisons aux yeux	0	1	2	3	4
Petits vaisseaux sanguins dans les yeux	0	1	2	3	4
Fissures aux coins de la bouche (stomatite angulaire)	0	1	2	3	4
Fissure(s) au milieu de la langue	0	1	2	3	4
Gorge rouge, douloureuse	0	1	2	3	4
Peau sèche et floconneuse, sur une large étendue, en particulier sur les jambes et les pieds	0	1	2	3	4
Total					
Total général					
Score	7 ou moins		Taux satisfaisant		
	Entre 7 et 14		Carence possible en vitamine B2		
	15 ou plus		Carence probable en vitamine B2		

Carence en vitamine B3 ?	Non	Peu	Modérément	Beaucoup	Extrême
	Jamais	Parfois	Régulièrement	Souvent	Toujours
Souffrez-vous de :	0	±	+	++	+++
Malaise	0	1	2	3	4
Fatigue	0	1	2	3	4
Mauvais sommeil	0	1	2	3	4
Perte de mémoire	0	1	2	3	4
Bouche enflammée, lésions ulcéreuses (stomatite)	0	1	2	3	4
Maux de gorge	0	1	2	3	4
Sensation de brûlure dans diverses parties du corps	0	1	2	3	4
Peau pigmentée, érythémateuse, prédominant sur la peau exposée au soleil	0	1	2	3	4
Douleur abdominale, brûlante	0	1	2	3	4
Diarrhée alternant avec de la constipation	0	1	2	3	4
Total					
Total général					
Score	10 ou moins		Taux satisfaisant		
	Entre 10 et 20		Carence possible en vitamine B3		
	21 ou plus		Carence probable en vitamine B3		

Carence en vitamine B5 ? Souffrez-vous de :	Non	Peu	Modérément	Beaucoup	Extrême
	Jamais	Parfois	Régulièrement	Souvent	Toujours
	0	±	+	++	+++
Perte diffuse des cheveux	0	1	2	3	4
Ecchymoses (bleus) faciles	0	1	2	3	4
Sensation douloureuse, brûlante dans les jambes	0	1	2	3	4
Maux de tête	0	1	2	3	4
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		

Carence en vitamine B6 ? Souffrez-vous de :	Non	Peu	Modérément	Beaucoup	Extrême
	Jamais	Parfois	Régulièrement	Souvent	Toujours
	0	±	+	++	+++
Fissures aux coins de la bouche	0	1	2	3	4
Langue douloureuse, brûlante	0	1	2	3	4
Hyperventilation (respiration intense)	0	1	2	3	4
Spasmophilie (contraction douloureuse des muscles, surtout des mains)	0	1	2	3	4
Muscles tendus	0	1	2	3	4
Total					
Total général					
Score	5 ou moins		Taux satisfaisant		
	Entre 5 et 10		Carence possible en vitamine B6		
	11 ou plus		Carence probable en vitamine B6		

Carence en biotine (B7)?	Non Jamais	Peu Parfois	Modérément Régulièrement	Beaucoup Souvent	Extrême Toujours
Souffrez-vous de :	0	±	+	++	+++
Perte diffuse des cheveux	0	1	2	3	4
Cheveux impossible à coiffer (surtout chez les enfants)	0	1	2	3	4
Yeux rouges, enflammées	0	1	2	3	4
Distribution inhabituelle de la graisse dans le visage	0	1	2	3	4
Perte et diminution de la pilosité	0	1	2	3	4
Total					
Total général					
Score	5 ou moins		Taux satisfaisant		
	Entre 5 et 10		Carence possible en biotine		
	11 ou plus		Carence probable en biotine		

Carence en acide folique (B9)? Souffrez-vous de :	Non	Peu	Modérément	Beaucoup	Extrême
	Jamais	Parfois	Régulièrement	Souvent	Toujours
	0	±	+	++	+++
Prise régulière d'alcool et/ou tabac	0	1	2	3	4
Visage pâle	0	1	2	3	4
Langue douloureuse, brûlante	0	1	2	3	4
Peau pâle	0	1	2	3	4
Syndrome des jambes agitées la nuit	0	1	2	3	4
Total					
Total général					
Score	5 ou moins		Taux satisfaisant		
	Entre 5 et 10		Carence possible en acide folique		
	11 ou plus		Carence probable en acide folique		

Carence en vitamine B12 ?	Non Jamais	Peu Parfois	Modérément Régulièrement	Beaucoup Souvent	Extrême Toujours
Suivez-vous un : Souffrez-vous de :	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 (colonne lombo-sacrée)	0	1	2	3	4
Total					
Total général					
Score	5 ou moins		Taux satisfaisant		
	Entre 5 et 10		Carence possible en vitamine B12		
	11 ou plus		Carence probable en vitamine B12		

Carence en vitamine C? Souffrez-vous de :	Non	Peu	Modérément	Beaucoup	Extrême
	Jamais	Parfois	Régulièrement	Souvent	Toujours
	0	±	+	++	+++
Contrôle insuffisant des émotions	0	1	2	3	4
Traits psychiques paranoïdes, de suspicion	0	1	2	3	4
Sensibilité excessive à la lumière	0	1	2	3	4
Saignement des gencives (gingivite)	0	1	2	3	4
Déchaussement des dents	0	1	2	3	4
Peau facilement sujette à des ecchymoses	0	1	2	3	4
7 a Adultes : Taches de sénescence (taches de vieillesse) sur la peau	0	1	2	3	4
7 b 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		

Carence en vitamine D ? Souffrez-vous de :	Non	Peu	Modérément	Beaucoup	Extrême
	Jamais	Parfois	Régulièrement	Souvent	Toujours
	0	±	+	++	+++
Exposition rare au soleil pauvre	0	1	2	3	4
Os gonflés et déformés	0	1	2	3	4
Douleurs osseuses atroces sous la pression	0	1	2	3	4
Douleurs musculaires	0	1	2	3	4
Points tendineux douloureux à la pression	0	1	2	3	4
Jambes douloureuses	0	1	2	3	4
7 a Adultes : Dos courbé	0	1	2	3	4
7 b 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		

Carence en vitamine E ? Souffrez-vous de :	Non	Peu	Modérément	Beaucoup	Extrême
	Jamais	Parfois	Régulièrement	Souvent	Toujours
	0	±	+	++	+++
Sensibilité excessive à la lumière	0	1	2	3	4
Muscle faibles, relâchés	0	1	2	3	4
Douleurs musculaires	0	1	2	3	4
Mouvements mal coordonnés	0	1	2	3	4
Taches de vieillesse, peau prématurément vieillie	0	1	2	3	4
Total					
Total général					
Score	5 ou moins		Taux satisfaisant		
	Entre 5 et 10		Carence possible en vitamine E		
	11 ou plus		Carence probable en vitamine E		

Carence en vitamine K ? Souffrez-vous de :	Non	Peu	Modérément	Beaucoup	Extrême
	Jamais	Parfois	Régulièrement	Souvent	Toujours
	0	±	+	++	+++
Hémorragies dans les yeux	0	1	2	3	4
Saignements du nez fréquent, prolongé	0	1	2	3	4
Saignement de gencives	0	1	2	3	4
Ecchymoses (bleus) faciles	0	1	2	3	4
Dos courbé	0	1	2	3	4
Présence de calcifications dans les tissus	0	1	2	3	4
7a. Femmes : Règles abondantes	0	1	2	3	4
7b. Hommes : Os de plus faible densité	0	1	2	3	4
7c. Enfants : Nez, bouche, et oreilles petits, doigts courts	0	1	2	3	4
Total					
Total général					
Score	7 ou moins		Taux satisfaisant		
	Entre 7 et 14		Carence possible en vitamine K		
	15 ou plus		Carence probable en vitamine K		

Carence en acides gras polyinsaturés de type oméga 3? Souffrez-vous de :	Non Jamais	Peu Parfois	Modérément Régulièrement	Beaucoup Souvent	Extrême Toujours
	0	±	+	++	+++
Devoir boire des quantités excessives d'eau et d'autres liquides	0	1	2	3	4
Besoin fréquent d'uriner	0	1	2	3	4
Difficulté d'attention (désordre)	0	1	2	3	4
Tendance à s'isoler socialement	0	1	2	3	4
Tendance à répéter des mots ou des actes	0	1	2	3	4
Total					
Total général					
Score	5 ou moins		Taux satisfaisant		
	Entre 5 et 10		Carence possible en acides gras polyinsaturés de type ω 3		
	11 ou plus		Carence probable en acides gras polyinsaturés de type ω 3		

Carence en acides gras polyinsaturés de type oméga 6? Souffrez-vous de :	Non Jamais	Peu Parfois	Modérément Régulièrement	Beaucoup Souvent	Extrême Toujours
	0	±	+	++	+++
Cheveux secs	0	1	2	3	4
Perte diffuse des cheveux	0	1	2	3	4
Peau sèche et floconneuse, sur une large étendue, en particulier sur les jambes et les pieds	0	1	2	3	4
Peau pelante, fissurée au bout des doigts et des talons	0	1	2	3	4
Ongles mats, manquant d'éclat	0	1	2	3	4
Total					
Total général					
Score	5 ou moins		Taux satisfaisant		
	Entre 5 et 10		Carence possible en acides gras polyinsaturés de type ω6		
	11 ou plus		Carence probable en acides gras polyinsaturés de type ω6		

Carence en zinc? Souffrez-vous de :	Non	Peu	Modérément	Beaucoup	Extrême
	Jamais	Parfois	Régulièrement	Souvent	Toujours
	0	±	+	++	+++
Perte d'odorat	0	1	2	3	4
Perte de goût (agueusie)	0	1	2	3	4
Peau peu flexible et élastique, ayant tendance à former des marques d'étirement	0	1	2	3	4
Acné	0	1	2	3	4
Taches blanches sur les ongles	0	1	2	3	4
Total					
Total général					
Score	5 ou moins		Taux satisfaisant		
	Entre 5 et 10		Carence possible en zinc		
	11 ou plus		Carence probable en zinc		

Carence en fer? Suivez-vous un : Souffrez-vous de :	Non	Peu	Modérément	Beaucoup	Extrême
	Jamais	Parfois	Régulièrement	Souvent	Toujours
	0	±	+	++	+++
1. Régime végétalien ou végétarienne	0	1	2	3	4
2. Fatigue du soir	0	1	2	3	4
3. Perte diffuse de cheveux	0	1	2	3	4
4. Visage pâle, pâleur	0	1	2	3	4
5. Ongles cassants	0	1	2	3	4
Total					
Total général					
Score	5 ou moins		Taux satisfaisant		
	Entre 5 et 10		Carence possible en fer		
	11 ou plus		Carence probable en fer		

Carence en magnésium? Souffrez-vous de :	Non	Peu	Modérément	Beaucoup	Extrême
	Jamais	Parfois	Régulièrement	Souvent	Toujours
	0	±	+	++	+++
Fatigue dans l'après-midi	0	1	2	3	4
Muscles tendus du visage, du bas du dos	0	1	2	3	4
Contractions régulières des muscles des paupières	0	1	2	3	4
Crampes musculaires dans les mollets, les pieds	0	1	2	3	4
Battements irréguliers du cœur (arythmie)	0	1	2	3	4
Total					
Total général					
Score	5 ou moins		Taux satisfaisant		
	Entre 5 et 10		Carence possible en magnésium		
	11 ou plus		Carence probable en magnésium		