



 Questionnaire Médicale



Questionnaire
Sérotonine
hormone du bonheur...



| Statut en sérotonine | 0 | 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|---|---|
| Jamais= 0/parfois= 1/souvent= 2/très souvent=3 | | | | |
| Vous sentez-vous « d'humeur changeante » ? | | | | |
| Vous sentez-vous irritable ? | | | | |
| Vous sentez-vous impatient(e) ? | | | | |
| Avez-vous des difficultés à supporter les contraintes | | | | |
| Vous sentez-vous agressif(ve) ? | | | | |
| Vous sentez-vous incompris(e) ? | | | | |
| Etes-vous attiré(e) par du sucré en fin de journée ? | | | | |
| Vous sentez-vous dépendant(e) d'activité répétitive ? (tabac, alcool, grignotage, sport intensif...) | | | | |
| Avez-vous des difficultés à vous endormir ? | | | | |
| Vous sentez-vous vulnérable au stress ? | | | | |
| Total : | | | | |

évaluation du statut

0- 10 : optimal 10- 15 : suffisant 15-25 : faible 25-30 : très faible

