

# Signes évocateurs d'insuffisance en Dopamine

<b>Cotation : comptabilisez les points attribués à chaque réponse, cochez en fonction de l'intensité ressentie lors des symptômes cités ci-dessous (0 à 4)</b>					
<b>Je ressens</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
J'ai des difficultés à me lever le matin					
J'ai du mal à commencer une action					
Je me sens moins créatif, moins imaginatif que je ne l'ai été					
Je ressens de la fatigue avant même de commencer à agir					
Je porte moins d'intérêt à mes loisirs, mes activités					
J'ai moins de désir sexuel et amoureux					
Mon sommeil est agité physiquement, je remue beaucoup					
Je n'ai plus tellement de nouveaux projets					
J'ai du mal à me concentrer, à suivre le fil de ma pensée					
Je cherche souvent mes mots					
<b>Score total</b>					



# Signes évocateurs d'insuffisance en Noradrénaline

**Cotation : comptabilisez les points attribués à chaque réponse, cochez en fonction de l'intensité ressentie lors des symptômes cités ci-dessous (0 à 4)**

<b>Je ressens</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
J'ai une mauvaise opinion de moi-même					
Je manque de confiance					
J'ai souvent le sentiment de ne pas être à la hauteur					
J'ai besoin de sentir l'approbation des autres					
J'ai besoin d'être aimé, rassuré					
Je ne persévère pas, je suis vite découragé					
Je me sens moralement fatigué					
Je prends rarement plaisir à ce que je fais					
Je ne suis pas digne d'être aimé					
Je me sens triste, sans joie, sans plaisir					
<b>Score total</b>					



# Signes évocateurs d'insuffisance en Sérotonine

**Cotation : comptabilisez les points attribués à chaque réponse, cochez en fonction de l'intensité ressentie lors des symptômes cités ci-dessous (0 à 4)**

<b>Je ressens</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Je suis irritable, impulsif, et vite en colère					
Je suis impatient, je ne supporte pas d'attendre					
Je ne supporte pas les contraintes					
Je suis attiré vers le sucré, le chocolat en fin de journée					
Je me sens dépendant facilement, tabac, alcool, drogues, sports...					
J'ai du mal à prendre du recul, à rester zen					
J'ai du mal à trouver le sommeil, à me rendormir la nuit					
Je me sens vite vulnérable au stress, au bruit					
Je suis susceptible, un rien m'agace					
Je change très vite d'humeur					
<b>Score total</b>					



# Signes évocateurs d'insuffisance en Mélatonine

<b>Cotation : comptabilisez les points attribués à chaque réponse, cochez en fonction de l'intensité ressentie lors des symptômes cités ci-dessous (0 à 4)</b>					
<b>Je ressens</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Je me sens marginal, exclus, mal à l'aise dans un groupe					
Je suis plutôt discret et en retrait en société					
J'ai un sommeil « fragile »					
J'ai du mal à aller me coucher le soir					
Je n'aime pas partager de confidences, je suis discret, réservé					
Je ne suis pas très conciliant ni adaptable					
Mes rythmes de vie sont souvent irréguliers ou décalés					
J'ai du mal à me mettre à la place des autres, à les comprendre					
J'ai plutôt du mal à m'exprimer, à partager					
Je supporte mal les décalages horaires					
<b>Score total</b>					



REEMPLIR SELON
0 : non, jamais
1 : cela arrive parfois mais rarement
2 : régulièrement mais cela ne dure pas
3 : fréquemment et cela me gêne
4 : oui, c'est invalidant dans ma vie quotidiennement

SCORE
0 à 10 : peu de signes cliniques évocateurs
10 à 19 : perturbations, probable dysfonction
Plus de 20 : fortement perturbé, évocateur de dysfonction

### Commentaires pour vous aider à conseiller le patient : « My »

Les neurotransmetteurs sont des messagers chimiques intervenant dans la régulation de nombreuses fonctions telles que l'humeur, la pensée, la mémoire, le sommeil, le comportement... leur équilibre est un élément important dans la santé mentale et le bien-être. Ce questionnaire permet de repérer des troubles fonctionnels dans lesquels l'équilibre des neurotransmetteurs est impliqué. Il permet d'orienter de façon personnelle vers des conseils thérapeutiques, des conseils nutritionnels et micronutritionnels ou de modes de vie adaptés.



### **Commentaire pour les professionnels de santé et de soins : « Pro »**

Ce questionnaire évalue des signes cliniques en relation avec des troubles fonctionnels des principaux neurotransmetteurs impliqués dans la régulation cognitive, de l'humeur, du sommeil, de l'adaptation et des comportements. Il permet de repérer des dysfonctions de certains axes de neurotransmetteurs.

Mais également une vue d'ensemble synthétique du bon équilibre de ces différents axes. La mise en évidence d'une dysfonction permet une correction fonctionnelle plus précise par des thérapeutiques médicamenteuses ou non médicamenteuses, des conseils alimentaires et micronutritionnels ou des conseils de modes de vie adaptés.

