

Questionnaire

Hypersensibilité au déficit en magnésium

Signes actuels de spasmophilie.

| Avez-vous actuellement ? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
|---|---|---|---|---|---|
| Non = 0 ; Rarement = 1 ; Parfois = 2 ; Souvent = 3 ; Très souvent = 4 | | | | | |
| 1. Crampes, fourmillements | | | | | |
| 2. Spasmes au niveau de la gorge (boule dans la gorge) | | | | | |
| 3. Spasmes gastriques (crampes, aérophagie) | | | | | |
| 4. Spasmes intestinaux (colites, ballonnements) | | | | | |
| 5. Spasmes de l'utérus (douleurs prémenstruelles...) | | | | | |
| 6. Crispation des mâchoires | | | | | |
| 7. Phosphènes ou acouphènes | | | | | |
| 8. Douleurs musculaires et articulaires | | | | | |
| 9. Asthénie paradoxale : fatigue matinale > fatigue du soir | | | | | |
| 10. Tachycardie, extrasystoles, éréthisme cardiaque | | | | | |
| 11. Oppression respiratoire | | | | | |
| 12. Troubles du sommeil | | | | | |
| 13. Grande sensibilité à l'environnement, bruit, lumière, personnes, météo, appareils électroménagers | | | | | |
| TOTAL DE CHAQUE COLONNES | | | | | |
| TOTAL GENERAL | | | | | |



S.I.I.N.- Scientific Institute for Intelligent Nutrition
Institut Scientifique pour une Nutrition Raisonnée

Commentaire pour le professionnel de santé et de soins : "Pro"

Concernant le questionnaire d'hypersensibilité au déficit en magnésium : ce questionnaire évalue un ensemble de signes pouvant évoquer un déficit en magnésium entre autres, attention, ce n'est pas un diagnostic mais une orientation vers une hypothèse.

Plus le score se rapproche de 52, plus la probabilité d'un déficit en magnésium est élevée.

Classiquement, on peut séparer en 3 zones :

Faible probabilité de zéro à 10

Zone de doute de 11 à 30

Forte probabilité de 31 à 52



**S.I.I.N.- Scientific Institute for Intelligent Nutrition
Institut Scientifique pour une Nutrition Raisonnée**