

## Questionnaire sur les neurotransmetteurs

Un neurotransmetteur est une molécule chimique qui assure la transmission des messages d'un neurone à l'autre, au niveau des synapses.

Imprimez et répondez aux questions et si c'est votre cas, mettez une croix dans la case "Oui" correspondante. Faites de même avec les autres groupes.

Dopamine		Oui
1	Je bois plus de 2 expressos par jour	
2	J'ai besoin de café	
3	Je bois du Coca, Pepsi ou Redbull	
4	Je bois plus d'un demi litre de thé par jour	
5	J'ai des envies de sucre toute la journée (sucreries, gâteaux, fruits, boissons sucrées)	
6	Je me sens fatigué(e) même après une bonne nuit de sommeil	
7	J'ai besoin de dormir le matin	
8	je suis épuisé(e) parfois	
9	Je me sens souvent déprimé(e)	
10	Je prends facilement du poids	
11	Je fume	
12	J'ai des tremblements	
13	Je prends des amphétamines ou des drogues (ecstasy, cocaïne ou héroïne)	
14	Je prends des médicaments antidépresseurs type IMAO	
15	J'ai la maladie de Parkinson	
16	J'ai des malaises	
17	J'ai peu d'envies sexuelles	
18	Je me concentre moins bien qu'avant	
19	Je suis souvent de mauvaise humeur	
20	Je n'éprouve plus de plaisir	
21	Je ne suis pas motivé(e) pour atteindre mes objectifs	
22	Je me désintéresse de la vie	
23	Je suis végétane ou végétalien(ne)	
24	Je ne mange pas de fromage	
25	J'ai des problèmes de thyroïde	
<b>Total</b>		

<b>Acétylcholine</b>		<b>Oui</b>
26	Je réfléchis moins vite qu'avant	
27	Je comprends moins vite qu'avant	
28	J'ai des troubles de la mémoire	
29	Ma mémoire à court terme est défaillante	
30	Mon cerveau est au ralenti	
31	J'éprouve une fatigue psychique	
32	J'ai la bouche sèche	
33	Ma pensée est lente ou confuse	
34	Me concentrer me demande beaucoup d'efforts	
35	Je suis attiré(e) par les aliments gras (fromage, chips, saucisson)	
36	Je ne mange pas de poisson gras	
37	Je ne mange que des produits allégés en matière grasse	
38	J'ai le cerveau dans le brouillard	
39	Je suis dyslexique ou dysorthographique	
40	J'ai des problèmes d'élocution	
41	Je crois avoir Alzheimer	
42	Ma créativité est affaiblie	
43	J'ai la sclérose en plaque	
44	Je ne suis pas souple et j'ai des problèmes dans mes mouvements	
45	Je suis végane ou végétalien(ne)	
46	Je ne mange pas d'œuf	
47	Je mange du chocolat emballé dans du papier aluminium	
48	Je bois dans des canettes en aluminium	
49	Je bois de l'eau du robinet	
50	J'utilise des capsules de café en aluminium	
<b>Total</b>		

<b>Gaba</b>		<b>Oui</b>
51	Je suis addict à l'alcool	
52	Je suis addict au chocolat	
53	Si je ne bois pas mon petit verre de vin tous les jours il me manque	
54	Je suis anxieux	
55	J'ai des angoisses fréquentes	
56	J'ai peur pour l'avenir du monde	
57	J'ai peur de tout	
58	Je suis paranoïaque	
59	Je fume de l'herbe	
60	Je cogite beaucoup	
61	Je suis agité(e)	
62	Je mange peu de protéines animales	
63	Je suis végane ou végétalien(ne)	
64	Je prends des anxiolytiques ou benzodiazépines (Xanax, Lexomil, Temesta, Tranxene, Diazepam, Aprazolam, Lysanxia, valium, Rivotril, Atarax...)	
65	Je suis épileptique	
66	J'ai des TOC (troubles obsessionnels compulsifs)	
67	Je suis maniaque	
68	Mon cerveau ne s'arrête jamais de penser	
69	Je fais des attaques de panique	
70	J'ai du mal à m'endormir car je pense trop	
71	J'ai des tensions dans les épaules, le dos et les cervicales	
72	Je me sens énervé(e) pour un rien	
73	Je suis psycho rigide	
74	J'ai du mal à me calmer	
75	J'ai du mal à me détendre physiquement	
<b>Total</b>		

<b>Sérotonine</b>		<b>Oui</b>
76	Je suis insomniaque	
77	Je dors mal	
78	Je me réveille plus de deux fois par nuit et j'ai du mal à me rendormir	
79	Je suis dépressif(ve)	
80	Je prends des médicaments antidépresseurs type IRS (Prozac, Deroxat, Zoloft, Seropram, Seroplex...)	
81	J'ai des problèmes intestinaux (constipation, diarrhée, malabsorption)	
82	J'ai envie de sucre dans l'après-midi et le soir	
83	Je déprime facilement	
84	J'ai beaucoup de mal à m'endormir	
85	Je travaille la nuit	
86	Je vis beaucoup de décalages horaires	
87	Je suis végane ou végétalien(ne)	
88	Je fais un petit déjeuner sucré (pain beurre confiture ou céréales ou viennoiseries...)	
89	Je suis pessimiste	
90	Je suis triste	
91	Je manque de confiance en moi	
92	Je suis irritable	
93	Je pleure facilement	
94	Je fume plus l'après-midi ou le soir	
95	Je me sens mal quand la nuit tombe	
96	Je rajoute du sel sur mes plats	
97	J'ai des pensées suicidaires parfois	
98	J'ai des excès de colère	
99	Je trouve la vie difficile	
100	Je dors avec une source lumineuse, une télé, des enceintes ou des ondes wifi dans la chambre	
<b>Total</b>		

Comptez le nombre de réponses positives dans chacun des 4 groupes de questions et reportez le total dans le tableau de la page suivante.

Envoyez-moi seulement cette page avec vos résultats par mail à [info@pascaletondina.ch](mailto:info@pascaletondina.ch)

**Résultats pour :**

Prénom & nom :	
Adresse :	
NPA & lieu :	
No. portable :	
Email :	
Date de naissance :	
Taille :	

	Total	Total	Total	Total	Total
Date :					
Poids :					
Dopamine :					
Acétylcoline :					
Gaba :					
Sérotonine :					

Quels sont les médicaments et les automédications que vous prenez et indiquez brièvement la raison pour laquelle vous les prenez.


Envoyez-moi seulement cette page avec vos résultats par mail à [info@pascaletondina.ch](mailto:info@pascaletondina.ch)