

Conseils pour l'utilisation du questionnaire endocrinien

En cliquant sur le logo *Questionnaire endocrinien*, vous avez automatiquement téléchargé le **questionnaire endocrinien** sur le bureau de votre ordinateur.

1. Imprimez-le sur votre imprimante.
2. Remplissez-le manuellement.
3. Scannez-le **au format PDF** et en **200 dpi uniquement**.
4. Enregistrez-le sous une identité compréhensible (vos nom et prénoms par exemple) sur le bureau de votre ordinateur.
5. A la page **Votre consultation**, rubrique **Téléversement des formulaires**, procédez comme suit :
 - remplissez les cases **Nom (requis)**, **Email (requis)** ;
 - cliquez sur la case **Parcourir** de la ligne correspondante et cliquez sur votre fichier qui se trouve sur le bureau de votre ordinateur (cf § 5) ;
 - cliquez sur la case **Envoyer**.

Votre questionnaire endocrinien se trouve page suivante.

QUESTIONNAIRE ENDOCRINIEN

Ce questionnaire comporte 11 pages. Pour chacune d'elles, additionnez les points collectés en regard des différentes questions de façon à obtenir un total général. Communiquez les résultats de ce questionnaire à votre médecin. En complément, un questionnaire **Dopamine/Sérotonine** figure en page 12, à remplir également.

Manquez-vous de mélatonine ?	Non / jamais	Un peu / parfois	Modéré- ment / régulière- ment	Beaucoup / souvent	Enormé- ment / toujours
	Point	Points	Points	Points	Points
1. Je parais plus âgé(e) que je ne le suis en réalité.	0	1	2	3	4
2. J'ai du mal à m'endormir le soir.	0	1	2	3	4
3. Je me réveille souvent la nuit...	0	1	2	3	4
4. ... et je n'arrive plus à me rendormir.	0	1	2	3	4
5. J'ai du mal à m'endormir le soir.	0	1	2	3	4
6. La nuit, mes pieds sont trop chauds.	0	1	2	3	4
7. Quand je me lève le matin, je suis fatigué(e).	0	1	2	3	4
8. J'ai l'impression de vivre de manière décalée : je vais me coucher tard et je me lève tard.	0	1	2	3	4
9. Quand je voyage, j'ai du mal à m'adapter au décalage horaire.	0	1	2	3	4
10. Je fume, je bois du café et/ou je prends des bêtabloquants ou des somnifères.	0	1	2	3	4
Résultats					
Total général					
Analyse des résultats	Jusqu'à 10 points	Votre taux de mélatonine est dans la norme.			
	De 11 à 20 points	Il est possible que vous ayez une carence en mélatonine.			
	Plus de 20 points	Vous avez probablement une carence en mélatonine. Parlez-en à votre médecin.			

Manquez-vous d'hormone de croissance ?		Non / jamais	Un peu / parfois	Modérément / régulièrement	Beaucoup / souvent	Enormément / toujours
		Point	Points	Points	Points	Points
1. Mes cheveux sont plus fins qu'avant.		0	1	2	3	4
2. J'ai les paupières tombantes...		0	1	2	3	4
3. ... ainsi que les joues.		0	1	2	3	4
4. J'ai un problème de rétraction des gencives.		0	1	2	3	4
5. Mon ventre est gros, mou et il pend.		0	1	2	3	4
6. Je n'ai aucun tonus musculaire.		0	1	2	3	4
7. Ma peau est fine et déshydratée.		0	1	2	3	4
8. J'ai du mal à récupérer après un effort.		0	1	2	3	4
9. Je n'aime pas la compagnie des gens et je préfère m'isoler.		0	1	2	3	4
10. J'éprouve toujours de l'anxiété, de l'inquiétude.		0	1	2	3	4
Résultats						
Total général						
Analyse des résultats	Jusqu'à 10 points	Votre taux d'hormone de croissance est dans la norme.				
	De 11 à 20 points	Il est possible que vous ayez une carence en hormone de croissance.				
	Plus de 20 points	Vous avez probablement une carence en hormone de croissance. Parlez-en à votre médecin.				

Manquez-vous d'hormones thyroïdiennes ?		Non / jamais	Un peu / parfois	Modérément / régulièrement	Beaucoup souvent	Enormément / toujours
		Point	Points	Points	Points	Points
1. Je suis devenu(e) frileux(se).		0	1	2	3	4
2. Mes mains et mes pieds sont froids		0	1	2	3	4
3. Le matin, j'ai le visage et les yeux gonflés.		0	1	2	3	4
4. J'ai tendance à grossir.		0	1	2	3	4
5. Ma peau est sèche.		0	1	2	3	4
6. Le matin, j'ai du mal à me lever.		0	1	2	3	4
7. Je me sens plus fatigué(e) quand je suis au repos que lorsque je m'active.		0	1	2	3	4
8. Je souffre de constipation.		0	1	2	3	4
9. Le matin, mes articulations sont plutôt raides.		0	1	2	3	4
10. J'ai l'impression de vivre au ralenti si je ne bouge pas.		0	1	2	3	4
Résultats						
Total général						
Analyse des résultats	Jusqu'à 10 points	Votre taux d'hormones thyroïdiennes est dans la norme.				
	De 11 à 20 points	Il est possible que vous ayez une carence en hormones thyroïdiennes.				
	Plus de 20 points	Vous avez probablement une carence en hormones thyroïdiennes. Parlez-en à votre médecin.				

Manquez-vous de cortisol ?		Non / jamais	Un peu / parfois	Modérément/ régulièrement	Beaucoup souvent	Enormément/ toujours
		Point	Points	Points	Points	Points
1. J'ai le visage creusé.		0	1	2	3	4
2. Mes amis me disent que j'ai maigri.		0	1	2	3	4
3. Je souffre d'eczéma, de psoriasis, d'urticaire ou d'allergie de la peau.		0	1	2	3	4
4. Mon cœur bat vite.		0	1	2	3	4
5. Ma tension artérielle est basse.		0	1	2	3	4
6. Je suis toujours fatigué(e), comme si j'avais la grippe.		0	1	2	3	4
7. J'ai de soudains «coups de barre» avec une envie compulsive de manger des aliments sucrés ou salés.		0	1	2	3	4
8. Je suis souvent stressé(e)..		0	1	2	3	4
9. J'ai des problèmes digestifs.		0	1	2	3	4
10. Je souffre d'allergie (par exemple, rhume des foins, asthme).		0	1	2	3	4
Résultats						
Total général						
Analyse des résultats	Jusqu'à 10 points	Votre taux de cortisol est dans la norme.				
	De 11 à 20 points	Il est possible que vous ayez une carence en cortisol.				
	Plus de 20 points	Vous avez probablement une carence en cortisol. Parlez-en à votre médecin.				

Manquez-vous de DHEA ?		Non / jamais	Un peu / parfois	Modérément / régulièrement	Beaucoup souvent	Enormément / toujours
		Point	Points	Points	Points	Points
1. J'éprouve une fatigue permanente et mon humeur est moins bonne qu'autrefois.		0	1	2	3	4
2. J'ai la peau et les yeux secs.		0	1	2	3	4
3. Je manque de tonus musculaire.		0	1	2	3	4
4. J'ai pris du ventre.		0	1	2	3	4
5. Mes poils au creux des aisselles se sont clairsemés ou il en a toujours été ainsi.		0	1	2	3	4
6. Mes poils au niveau du pubis se sont clairsemés ou il en a toujours été ainsi.		0	1	2	3	4
7. Je n'ai plus d'odeur naturelle (sexuelle).		0	1	2	3	4
8. J'ai du mal à supporter le bruit.		0	1	2	3	4
9. Ma libido est en berne.		0	1	2	3	4
10a. Femmes : je n'ai plus de graisse sur le pubis (mont de Vénus aplati).		0	1	2	3	4
10b. Hommes : mes érections ne sont plus aussi bonne qu'avant.		0	1	2	3	4
Résultats						
Total général						
Analyse des résultats	Jusqu'à 10 points	Votre taux de DHEA est dans la norme.				
	De 11 à 20 points	Il est possible que vous ayez une carence en DHEA.				
	Plus de 20 points	Vous avez probablement une carence en DHEA. Parlez-en à votre médecin.				

Manquez-vous d'insuline ?		Non / jamais	Un peu / parfois	Modérément / régulièrement	Beaucoup / souvent	Enormément / toujours
		Point	Points	Points	Points	Points
1. Je suis attiré(e) par tout ce qui est sucré.		0	1	2	3	4
2. J'ai toujours soif.		0	1	2	3	4
3. Je suis assez faible et fragile.		0	1	2	3	4
4. Je perds du poids très facilement.		0	1	2	3	4
5. Mon ventre, mes fesses et mes cuisses sont maigres.		0	1	2	3	4
Résultats						
Total général						
Analyse des résultats	Jusqu'à 5 points	Votre taux d'insuline est dans la norme.				
	De 6 à 10 points	Il est possible que vous ayez une carence en insuline.				
	Plus de 10 points	Vous avez probablement une carence en insuline. Parlez-en à votre médecin.				

Produisez-vous trop d'insuline ?		Non / jamais	Un peu / parfois	Modérément / régulièrement	Beaucoup / souvent	Enormément / toujours
		Point	Points	Points	Points	Points
1. Je suis attiré(e) par tout ce qui est sucré.		0	1	2	3	4
2. J'ai toujours soif.		0	1	2	3	4
3. J'urine souvent et beaucoup, de jour comme de nuit.		0	1	2	3	4
4. Je prends du poids très facilement, quoi que je mange.		0	1	2	3	4
5. Mon ventre, mes fesses et mes cuisses sont gras.		0	1	2	3	4
Résultats						
Total général						
Analyse des résultats	Jusqu'à 5 points	Votre taux d'insuline est dans la norme.				
	De 6 à 10 points	Il est possible que vous ayez une carence en insuline.				
	Plus de 10 points	Vous avez probablement une carence en insuline. Parlez-en à votre médecin.				

Manquez-vous d'aldostérone ?		Non / jamais	Un peu / parfois	Modéré- ment / régulière- ment	Beaucoup / souvent	Enormé- ment / toujours
		Point	Points	Points	Points	Points
1. Je dois trop souvent uriner dans la nuit.		0	1	2	3	4
2. J'adore manger tout ce qui est salé.		0	1	2	3	4
3. Ma tension artérielle est basse.		0	1	2	3	4
4. J'ai la tête qui tourne quand je me lève le matin.		0	1	2	3	4
5. Je ne me sens bien que lorsque je m'allonge.		0	1	2	3	4
Résultats						
Total général						
Analyse des résultats	Jusqu'à 5 points	Votre taux d'aldostérone est dans la norme.				
	De 6 à 10 points	Il est possible que vous ayez une carence en aldostérone.				
	Plus de 10 points	Vous avez probablement une carence en aldostérone. Parlez-en à votre médecin.				

Manquez-vous d'estrogènes ?	Non / jamais	Un peu / parfois	Modérément/ régulièrement	Beaucoup souvent	Enormément/ toujours
	Point	Points	Points	Points	Points
1. Je perds mes cheveux au niveau du crâne.	0	1	2	3	4
2. De petites rides verticales sont apparues au-dessus de mes lèvres.	0	1	2	3	4
3. Mes seins deviennent tombants	0	1	2	3	4
4. J'ai trop de poils sur le visage.	0	1	2	3	4
5. J'ai souvent les yeux irrités et secs.	0	1	2	3	4
6. J'ai des bouffées de chaleur.	0	1	2	3	4
7. Je suis toujours fatiguée.	0	1	2	3	4
8. Je souffre de dépression chronique.	0	1	2	3	4
9. Mes règles sont peu abondantes ou absentes.	0	1	2	3	4
10a. Pour les femmes réglées : mon cycle est irrégulier, trop court (>27 jours) ou trop long (<31 jours).	0	1	2	3	4
10b. Pour les femmes non réglées : je n'ai plus envie de faire l'amour.	0	1	2	3	4
Résultats					
Total général					
Analyse des résultats	Jusqu'à 10 points	Votre taux d'estrogènes est dans la norme.			
	De 11 à 20 points	Il est possible que vous ayez une carence en estrogènes.			
	Plus de 20 points	Vous avez probablement une carence en estrogènes. Parlez-en à votre médecin.			

Manquez-vous de progestérone ?	Non / jamais	Un peu / parfois	Modérément / régulièrement	Beaucoup souvent	Enormément / toujours
Pour les hommes et les femmes	Point	Points	Points	Points	Points
1. Mes seins sont trop gros.	0	1	2	3	4
2. On me reproche souvent d'être nerveux(se) et agité(e).	0	1	2	3	4
3. Je suis d'un naturel anxieux.	0	1	2	3	4
4. J'ai le sommeil léger et troublé.	0	1	2	3	4
Pour les femmes non ménopausées					
5. Dans la seconde moitié du cycle, je suis nerveuse.	0	1	2	3	4
6. Dans la seconde moitié du cycle, mes seins sont douloureux...	0	1	2	3	4
7. ... et j'ai le ventre gonflé.	0	1	2	3	4
8. Je suis irritable et agressive.	0	1	2	3	4
9. Je perds souvent le contrôle de moi-même.	0	1	2	3	4
10. Mes règles sont abondantes...	0	1	2	3	4
11. ... et toujours douloureuses.	0	1	2	3	4
Résultats					
Total général pour les femmes ménopausées					
Total général pour les femmes non ménopausées					
Analyse des résultats pour les hommes et les femmes ménopausées	Jusqu'à 4 points	Votre taux de progestérone est dans la norme.			
	De 5 à 8 points	Il est possible que vous ayez une carence en progestérone.			
	Plus de 8 points	Vous avez probablement une carence en progestérone. Parlez-en à votre médecin.			
Analyse des résultats pour les femmes non ménopausées	Jusqu'à 11 points	Votre taux de progestérone est dans la norme.			
	De 12 à 22 points	Il est possible que vous ayez une carence en progestérone.			
	Plus de 22 points	Vous avez probablement une carence en progestérone. Parlez-en à votre médecin.			

Manquez-vous de vasopressine ?		Non / jamais	Un peu / parfois	Modéré- ment / régulière- ment	Beaucoup / souvent	Enormé- ment / toujours
		Point	Points	Points	Points	Points
1. J'ai souvent soif la nuit.		0	1	2	3	4
2. La nuit, je me réveille souvent pour uriner.		0	1	2	3	4
3. Quand je me coupe, je saigne beaucoup.		0	1	2	3	4
4. J'ai souvent des trous de mémoire.		0	1	2	3	4
5. Il m'arrive d'avoir du mal à clarifier mes idées.		0	1	2	3	4
Résultats						
Total général						
Analyse des résultats	Jusqu'à 5 points	Votre taux de vasopressine est dans la norme.				
	De 6 à 10 points	Il est possible que vous ayez une carence en vasopressine.				
	Plus de 10 points	Vous avez probablement une carence en vasopressine. Parlez-en à votre médecin.				

Manquez-vous de testostérone ?		Non / jamais	Un peu / parfois	Modéré- ment / régulière- ment	Beaucoup / souvent	Enormé- ment / toujours
		Point	Points	Points	Points	Points
1. Mon visage est moins musclé et plus pâle qu'avant.		0	1	2	3	4
2. Dans l'ensemble, je suis moins tonique qu'autrefois.		0	1	2	3	4
3. J'ai tendance à prendre du ventre.		0	1	2	3	4
4. Je me sens toujours fatigué(e).		0	1	2	3	4
5. J'ai moins envie de faire l'amour.		0	1	2	3	4
Résultats						
Total général						
Analyse des résultats	Jusqu'à 5 points	Votre taux de testostérone est dans la norme.				
	De 6 à 10 points	Il est possible que vous ayez une carence en testostérone.				
	Plus de 10 points	Vous avez probablement une carence en testostérone. Parlez-en à votre médecin.				

QUESTIONNAIRE D'ÉVALUATION DOPAMINE / SÉROTONINE

Répondez à chaque question en inscrivant dans la case un chiffre de **0** à **3** avec le code suivant :

0 = symptôme absent **2** = symptôme très présent
1 = symptôme parfois présent **3** = symptôme très invalidant.

Puis, additionnez les chiffres de chaque questionnaire et inscrivez le résultat dans chaque case Score.

QUESTIONNAIRE DOPAMINE

- Vous sentez-vous moins motivé(e) ?
- Portez-vous moins d'intérêt à vos occupations ?
- Avez-vous tendance à vous replier sur vous ?
- Êtes-vous moins attiré(e) par vos hobbies ?
- Recherchez-vous moins les contact avec vos amis ?
- Avez-vous des problèmes de concentration ?
- Vous sentez-vous l'esprit moins créatif ?
- Avez-vous des difficultés à faire de nouveaux projets ?
- Votre sommeil est-il agité, non reposant, insatisfaisant ?
- Vous sentez-vous fatigué(e) ?

Score Dopamine :

QUESTIONNAIRE SÉROTONINE

- 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) ?
- Êtes-vous attiré(e) par le sucré en fin de journée ?
- Vous sentez-vous dépendant(e) d'activité compulsive ? (tabac, alcool, grignotage, sport intensif, achats...)
- Avez-vous des difficultés à vous endormir ?
- Souffrez-vous régulièrement de migraines ?
- Vous sentez-vous « d'humeur changeante » ?

Score Sérotonine :