

# Questionnaire des déficits en micronutriments QDEM



Nom : ..... Prénom : .....

Date de naissance: ..... Date : .....

## Mode d'emploi

0 : ça m'arrive rarement

1 : ça m'arrive quelquefois

2 : ça m'arrive souvent

3 : ça m'arrive très souvent

TOTAL GLOBAL .....

## Intestins

0 1 2 3

J'ai des brûlures d'estomac, des remontées acides

J'ai des diarrhées

Je suis constipé

Je me sens ballonné

J'ai mal au ventre

TOTAL .....

## Articulations

0 1 2 3

J'ai mal au dos, aux cervicales, poignets, coudes, genoux...

J'ai mal aux muscles

J'ai souvent des entorses, des tendinites

TOTAL .....

## Infections

0 1 2 3

J'ai souvent des infections nez, gorge, oreille, poumons

J'ai souvent des infections urinaires (cystites)

J'ai souvent des infections génitales (herpès, mycoses)

J'ai souvent des infections cutanées (herpès, acné)

TOTAL .....

## Peau

0 1 2 3

Ma peau est sèche

J'ai de l'eczéma

J'ai de l'acné

Mes cheveux tombent, ils sont fins

Mes ongles cassent facilement

TOTAL .....

## Circulation

0 1 2 3

Mes jambes sont lourdes

Je fais de la rétention d'eau

Avant mes règles j'ai mal au ventre/seins, je déprime

TOTAL .....

# Questionnaire des déficits en micronutriments QDEM



## Tabac

Aucun = 0

1 à 4 cigarettes par jour = 1

5-15 cigarettes par jour = 2

plus de 15 cigarettes par jour = 3

0 1 2 3

TOTAL .....

## Alcool

Aucun = 0

de 1 à 3 verres par jour = 1

de 3 à 6 verres par jour = 2

plus de 6 verres par jour = 3

0 1 2 3

TOTAL .....

## Médicaments

Aucun = 0

Occasionnellement = 1

Régulièrement = 2

Quotidiennement, contraception, stérilet = 3

0 1 2 3

TOTAL .....

## Marche, sport

Plus de 30 minutes/jour = 0

De 15 à 30 minutes = 1

Moins de 15 minutes = 2

Jamais = 3

0 1 2 3

TOTAL .....

## Score d'interprétation du QDEM

**0 - 10** : bon équilibre en micronutriments

**11 - 20** : déficit probable en micronutriments, nécessite une supplémentation selon les résultats des examens cliniques et/ou biologiques

**>20** : déficit en micronutriments, nécessite une supplémentation et une recherche de dysbiose et/ou une hyperperméabilité intestinale

• **21 - 30** : déficit modéré

• **31 - 40** : déficit certain

• **40** : déficit majeur