



Un mois pour mieux dormir

Le sommeil, notre allié santé

Vos neurotransmetteurs sont-ils en équilibre ?

Répondez à chaque proposition par un chiffre compris entre 0 et 3, selon le degré de votre ressenti vécu avec la proposition.

0 pour Jamais

1 pour Parfois

2 pour Souvent

3 pour Toujours

Comptabilisez ensuite vos scores pour chaque neurotransmetteur et comparez les nombres obtenus. Votre score le plus élevé correspond à votre neurotransmetteur le plus déficient, donc celui à adresser en priorité dans votre rééquilibrage naturopathique. (Source questionnaire energeticanatura.com)



DOPAMINE	SCORE			
FATIGUE	0	1	2	3
BESOIN D'ISOLEMENT	0	1	2	3
PROCRASTINATION	0	1	2	3
INERTIE / FAIBLE ESPRIT D'INITIATIVE	0	1	2	3
EVICITION DES CONTACTS SOCIAUX	0	1	2	3
SENSATION DE LÉTHARGIE	0	1	2	3
ENVIE DE SUCRES, CAFÉINE ET / OU ALCOOL	0	1	2	3
SUJET À LA DÉPENDANCE (ALCOOL, SUCRE, SPORT, TRAVAIL, SHOPPING...)	0	1	2	3
FAIBLE LIBIDO	0	1	2	3
STRESS À FAIRE DES CHOIX	0	1	2	3
TOTAL				

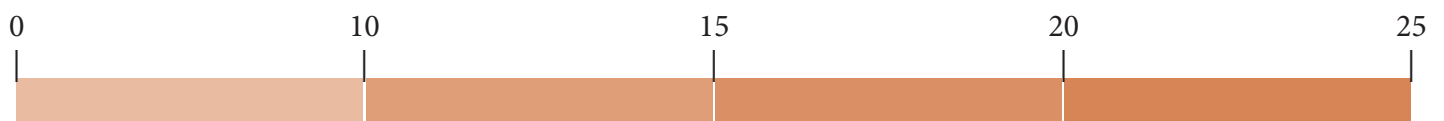
*0 = Jamais

1 = Parfois

2 = Souvent

3 = Toujours

SCORE:



*Parfois = 1x/mois

Souvent = 1x/semaine

Toujours = quotidiennement

0 - 10 = Bien

10 - 15 = Modéré

15 - 20 = Insuffisant

>25 = Alarmant



ACÉTYLCHOLINE	SCORE			
PEU DE FANTAISIE / CRÉATIVITÉ	0	1	2	3
AMNÉSIE	0	1	2	3
PENSÉE ET RÉACTIONS PLUS LENTES	0	1	2	3
DIFFICULTÉ DE COORDINATION	0	1	2	3
FAIBLE EMPATHIE	0	1	2	3
DIFFICULTÉ À IMAGINER DES SOLUTIONS	0	1	2	3
ENVIE D'ALIMENTS GRAS	0	1	2	3
FORTE CRITIQUE INTÉRIEUR	0	1	2	3
DIFFICULTÉS À RESPIRER	0	1	2	3
MOINDRE TONICITÉ MUSCULAIRE	0	1	2	3
TOTAL				

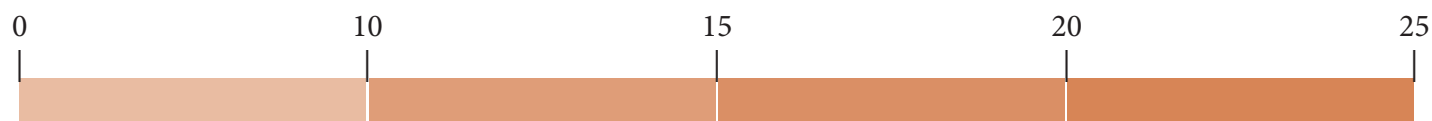
*0 = Jamais

1 = Parfois

2 = Souvent

3 = Toujours

SCORE:



*Parfois = 1x/mois

Souvent = 1x/semaine

Toujours = quotidiennement

0 - 10 = Bien

10 - 15 = Modéré

15 - 20 = Insuffisant

>25 = Alarmant



GABA	SCORE			
SENSIBLE AUX STIMULI	0	1	2	3
RAPIDEMENT PANIQUÉ	0	1	2	3
DIFFICULTÉ À TROUVER LE SOMMEIL	0	1	2	3
PAS DE PAIX INTÉRIEURE	0	1	2	3
DIFFICULTÉS AVEC LES RÈGLES ET LA STRUCTURE	0	1	2	3
ANGOISSE	0	1	2	3
DIFFICULTÉ À SE DÉTENDRE	0	1	2	3
SENTIMENT D'ÊTRE TRAQUÉ	0	1	2	3
PERFECTIONNISTE	0	1	2	3
ALIMENTATION EXCESSIVE	0	1	2	3
TOTAL				

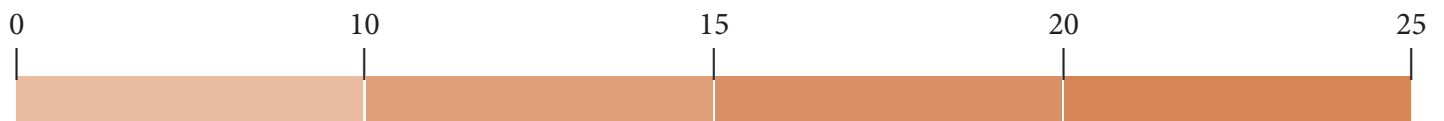
*0 = Jamais

1 = Parfois

2 = Souvent

3 = Toujours

SCORE:



*Parfois = 1x/mois

Souvent = 1x/semaine

Toujours = quotidiennement

0 - 10 = Bien

10 - 15 = Modéré

15 - 20 = Insuffisant

>25 = Alarmant



SÉROTONINE	SCORE			
DÉPRESSION	0	1	2	3
DIFFICULTÉ À S'ENDORMIR	0	1	2	3
MAUX DE TÊTE	0	1	2	3
ENVIE DE SUCRES	0	1	2	3
VITE IRRITÉ	0	1	2	3
INTESTIN AGITÉ	0	1	2	3
PEU FLÉXIBLE	0	1	2	3
INDÉBRANLABLE (NE PAS S'ÉCARTER DE SES IDÉES ET DE SES CONVICTIONS)	0	1	2	3
GOÛT POUR LA SOLITUDE	0	1	2	3
TRISTE	0	1	2	3
TOTAL				

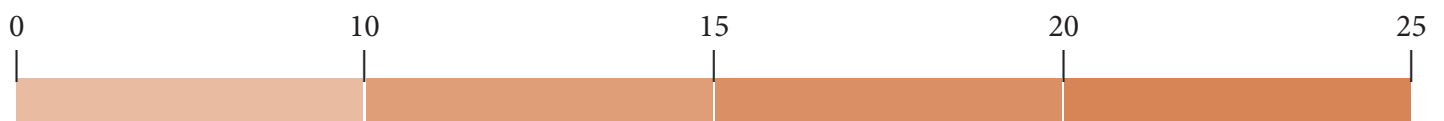
*0 = Jamais

1 = Parfois

2 = Souvent

3 = Toujours

SCORE:



*Parfois = 1x/mois

Souvent = 1x/semaine

Toujours = quotidiennement

0 - 10 = Bien

10 - 15 = Modéré

15 - 20 = Insuffisant

>25 = Alarmant

