



Questionnaire d'évaluation SNC (Système Nerveux Central)

Estimer chacun des symptômes suivants pour la période des 30 derniers jours

Échelle de points : 0 = symptôme absent 1 = symptôme modéré
 2 = symptôme gênant 3 = symptôme très gênant

Prénom _____
 Nom _____
 Mail _____
 Date _____

1 Les indolamines (Sérotonine + Mélatonine)

Symptôme <i>remplissez de 0 à 3</i>	0	1	2	3
Irritabilité				
Insatisfait(e), impatient(e), sentiment d'être incompris(e)				
Intolérance aux contraintes / à la frustration				
Ne supporte pas le stress				
Sautes d'humeur (individu charmant qui explose pour un oui ou un non)				
Agressivité				
Compulsions alimentaires notamment envie de sucré, grignotage entre les repas				
Tendance à la dépendance : tabac, alcool, café....				
Difficultés à trouver le sommeil, insomnies				
Dépression saisonnière (automne, fin hiver), manque de lumière affecte le moral				
Total → Normal < 10				

Notes



Questionnaire d'évaluation SNC (Système Nerveux Central) (suite)

② Les catécholamines (Dopamine + Noradrénaline + Adrénaline)

Symptôme remplissez de 0 à 3	0	1	2	3
Toujours fatigué(e)				
Troubles du sommeil				
Difficulté d'entreprendre, difficulté à prendre des décisions				
Difficulté à poursuivre une action, fonctionnement au ralenti				
Diminution de l'intérêt au travail, manque de motivation, difficultés à faire des projets				
Difficultés de concentration, de mémorisation, d'apprentissage				
Retrait (plus d'envie de voir ses amis...), repli sur soi même, perte du plaisir à faire les choses				
Sentiment d'être déprimé (e), douleur morale				
Sentiment de dévalorisation, manque de confiance en soi, baisse de la libido				
Impatience dans les jambes				
Total → Normal < 10				

Notes



Questionnaire d'évaluation SNC (Système Nerveux Central) (suite)

3 La magnésium

Symptôme : *remplissez de 0 à 3*

	0	1	2	3
Contractions involontaires de la paupière (clonie palpébrale), d'autres muscles (bras, abdominaux, quadriceps)				
Crampes musculaires (mollets, doigts de pied, pieds, mains...), s'aggravant éventuellement pendant la grossesse				
Tensions musculaires, raideurs dans la nuque, les épaules et bas du dos				
Néuralgie d'Arnold (douleur intense qui part du haut du cou et qui irradie dans la partie postérieure du crane), céphalées temporales avec impression d'avoir la tête dans un étau				
Douleurs intercostales (pointe thoracique qui contraint à respirer tout doucement, « pointe au cœur »)				
Hypersensibilité aux bruits et à la lumière				
Oppression respiratoire, palpitations				
Fourmillements des mains et des pieds (Paresthésies), extrémités froides et moites				
Hyperexcitabilité – émotivité – anxiété				
Rétention d'eau notamment en période prémenstruelle et pendant la grossesse				
Total → Normal < 10				

Notes

Le Questionnaire d'évaluation SNC est un outil pratique pour l'évaluation de symptômes liés à un déficit en neurotransmetteur ou en magnésium. Pour chacun des trois paramètres, un score total au dessus de 10 est généralement associé à une symptomatologie substantielle.

[+ d'info](#)