

FICHE 11.1 TEST OLIGO

TEST ANNUEL du : .../.../ 20...

Nom : _____

➔ pour chaque proposition qui vous concerne, reportez en colonnes A et B la valeur grisée correspondante.

A		Facteurs de risques passibles de favoriser une carence	B		Troubles possibles dus à une carence ou qui accompagnent une carence
...	5	Alimentation pauvre en viande	...	5	Système Immunitaire Faible
	5	Grossesse/Allaitement		5	Dépression, angoisse, phobies
	5	Cancer, tumeur cancéreuse		5	Dépression en couches
	5	Forte consommation alcool		5	Idées suicidaires, tentative
	5	Consommation drogue (toutes)		5	Schizophrénie, changement personnalité
	5	Narcose récente (sommeil artificiel)		5	Agressivité, Irritabilité
	5	Boulimie, anorexie		5	Forte perte de cheveux
	5	Chimiothérapie/radiothérapie		5	Problème de peau persistant
	4	Stress persistant (aussi psychique)		4	Trouble odorat ou goût
	4	Alimentation industrielle		4	Mauvaise cicatrisation
	4	Jeûne ou diète fréquente		4	Rhume fréquent, malaise grippaux
	4	Sous-alimentation, ou insuffisante		4	Changement dans les ongles, tâches blanches ...
	3	Absorption cortisone ou pénicillamine		3	Allergie, coryza
	3	Sport professionnel ou à fortes sudations		3	Fringale d'aliments : viande, chocolat, cachou
	3	Sauna, séances répétées		3	Baisse audition, acouphènes
	3	Deuil en environnement personnel		3	Homme : manque d'appétit sexuel
	3	Homme : activité sexuelle poussée		3	Femme : syndrome prémenstruel
	3	Femmes : contraceptif hormonaux		2	Surpoids, pulsion alimentaire
	2	Travail devant écran		2	Cécité nocturne, dérangement vision
	2	Loisir devant ordinateur		2	Difficulté persistante à dormir
	2	Fumeur régulier		2	Difficulté à s'éveiller
	2	Importante baisse de poids récente		2	Difficulté de concentration, déplaisir à la lecture
	2	Purges fréquentes		2	Dérangement de pensée
	2	Absorption élevée de calcium (lait...)		2	Pas de souvenir de ses rêves
	2	Travail très physique		1	Ecriture changeante ou mauvaise
	1	Forte absorption de Magnésium		1	Mauvaise mémoire des noms
	1	Forte absorption de Cuivre ou Fer		1	Bouton de fièvre, herpès
	1	Forte absorption de légumineuses et de céréales (haricots, pois, blé, ...)			
= A			= B		

Résultat global = _____

Conclusion :