

SNC

Système Nerveux Central

Nom: Date:

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

LES INDOLAMINES (Sérotonine + Mélatonine)

| 0 | 1 | 2 | 3 | Symptôme |
|---|---|---|---|---|
| | | | | 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 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 |

LES CATÉCHOLAMINES (Dopamine + Noradrénaline + Adrénaline)

| 0 | 1 | 2 | 3 | Symptôme |
|---|---|---|---|---|
| | | | | 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 |

SNC

Systeme Nerveux Central

LE MAGNÉSIUM

| 0 | 1 | 2 | 3 | Symptôme |
|---|---|---|---|--|
| | | | | 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 |

OBSERVATIONS

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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.