

QUIZZ TDPM

Le questionnaire suivant est basé sur un Test proposé par IAPMD, L'Association Internationale de TDPM.

*Il vous aidera à déterminer si vous souffrez ou pas d'un trouble dysphorique prémenstruel (TDPM). Ce test n'est pas destiné à **diagnostiquer** un TDPM, une exacerbation prémenstruelle ou autres troubles sous-jacents. Il ne remplace pas les soins d'un médecin. Ce questionnaire est succinct et n'est proposé ici qu'à titre informatif. Laurence Fuhrmann*

Les questions portent sur les symptômes que vous pouvez ressentir au cours des 1 à 2 semaines précédant le début de vos règles (deuxième partie de cycle). Entourez votre réponse oui ou non

Questionnaire		Oui	Non
1	Je me sens beaucoup plus déprimée, en larmes, triste ou désespérée avant le début de mes règles.		
2	Je me sens anxieuse, tendue, nerveuse, irritable avant le début de mes règles.		
3	Je me sens hypersensible au rejet et/ou mes émotions sont très instables et imprévisibles avant le début de mes règles.		
4	Je me sens beaucoup plus irritable ou je me mets en colère facilement avant le début de mes règles.		
5	J'ai des pensées suicidaires, d'automutilation ou destructrices avant le début de mes règles.		
6	J'éprouve des sentiments de désespoir avant le début de mes règles.		
7	Je suis beaucoup moins intéressée que d'habitude par mes passe-temps et mes activités quotidiennes avant le début de mes règles.		
8	Je trouve beaucoup plus difficile de me concentrer avant le début de mes règles.		
9	Je me sens beaucoup plus fatiguée et sans énergie avant le début de mes règles		
10	J'ai tendance à avoir envie de sucre (glucides), à avoir faim tout le temps ou à manger plus que d'habitude avant le début de mes règles.		
11	Je souffre d'hypersomnie (trop), je fais des siestes ou j'ai des troubles du sommeil la nuit avant le début de mes règles.		
12	Je souffre de tension mammaire et/ou du petit bassin, de maux de tête, de douleurs articulaires ou musculaires, de ballonnements ou de rétention d'eau et/ou de prise de poids avant le début de mes règles.		
13	Ces symptômes interfèrent dans mes activités et/ou relations sociales quotidiennes.		
14	La plupart de mes symptômes disparaissent en début ou à la fin de mes règles.		
15	Je souffre de ces symptômes tout au long du mois, mais ils s'aggravent avant mes règles*		
TOTAL			

Sur la base des réponses que vous avez fournies, vous pouvez souffrir d'un TDPM si vous avez un maximum de oui. Je vous recommande de suivre vos symptômes pendant au moins deux cycles menstruels et de partager ces résultats avec votre thérapeute, médecin ou gynécologue.

**Rappel : IL DOIT IMPERATIVEMENT EXISTER UN INTERVALLE LIBRE DE TOUT SYMPTOMES D'AU MOINS UNE SEMAINE DANS LA PERIODE SUIVANT LES REGLES (PHASE FOLLICULAIRE).*

Afin d'aider votre thérapeute :

Merci d'apporter les documents suivants lors de votre consultation :

Télécharger dans l'espace TDPM

- ⇒ Le tableau de suivi de votre cycle sur 2 cycles consécutifs.
- ⇒ Le questionnaire succinct ci-dessus.
- ⇒ Un Journal alimentaire (Pour Naturopathe spécialisé en TDPM)