Le DDM (Dépistage des Déficiences Micronutritionnelles) selon l'IEDM

Institut Européen de Diététique et Micronutrition

	0	1	2	3	
A - FATIGUE ET TROUBLES DE L'HUMEUR					
Je me sens fatigué(e)					
J'ai des difficultés à me motiver					
J'ai des problèmes de sommeil					
J'ai des difficultés de concentration					
J'ai des difficultés de mémoire					
Je me sens anxieux(se)					
Je me sens angoissé(e) - Je me sens déprimé(e)					TOTAL SCORE A =
B - TROUBLES DIGESTIFS					
Je ressens des brûlures à l'estomac					
J'ai des reflux acides					
Je ressens des nausées					
J'ai des diarrhées					
Je suis constipé(e)					
Je présente des alternances diarrhée/ constipation					
J'ai des ballonnements après manger					
J'ai des crises de colite					TOTAL SCORE B =
C - TROUBLES OSTÉO-ARTICULAIRES ET DÉGÉNÉRATIFS					
Je ressens des douleurs au niveau du dos, du cou					
Je souffre des articulations (poignet, coude, épaule, cheville, genou, hanche)					
J'ai mal dans les muscles, les tendons					
Quand je fais du sport, je me blesse facilement					
J'ai une maladie rhumatismale					
Je souffre des yeux (cataracte,yeux secs…)					TOTAL SCORE C =
D - TROUBLES INFECTIEUX					
Je présente régulièrement les troubles suivants :					
• Maux de gorge, angines, rhumes, sinusites, otites					
• Bronchites, infections des poumons					
J'ai régulièrement des infections urinaires					
J'ai régulièrement des infections génitales					
J'ai régulièrement des infections digestives					
J'ai régulièrement des infections cutanées					TOTAL SCORE D =
E - TROUBLES CUTANÉS					
J'ai la peau sèche					
Je fais régulièrement de l'eczéma					
Je fais de l'acné					
J'ai souvent de l'herpès au niveau du visage					
Je perds mes cheveux ; ils sont ternes, cassants					
Mes ongles sont cassants ; ils se dédoublent					TOTAL SCORE E =
F - TROUBLES CIRCULATOIRES					
J'ai les jambes lourdes					
Je fais de l'œdème (chevilles, mains, doigts…)					
J'ai souvent les extrémités froides					
J'ai des fourmillements aux extrémités					
J'ai des troubles avant les règles (seins tendus, douleurs, fatigue, déprime)					TOTAL SCORE F =

Le DNS (Equilibre des Neurostransmetteurs) selon l'IEDM

Institut Européen de Diététique et Micronutrition

	0	1	2	3
DOPAMINE				
Vous sentez-vous moins motivé(e) ?	○	○	○	●
Portez-vous moins d'intérêt à vos occupations ?	○	○	●	○
Avez-vous tendance à vous replier sur vous ?	○	○	●	○
Etes-vous moins attiré(e) par vos hobbies ?	○	○	●	○
Recherchez-vous moins les contacts avec vos ami(e)s ?	○	○	●	○
Avez-vous des problèmes de concentration ?	○	○	●	○
Vous sentez-vous l'esprit moins créatif ?	○	○	○	○
Avez-vous des difficultés à faire de nouveaux projets ?	○	○	○	○
Votre sommeil est-il agité, non reposant, insatisfaisant ?	○	○	○	○
Vous sentez-vous fatigué(e) ?	○	○	○	○
TOTAL = 13				
NORADRENALINE				
Vous sentez-vous déprimé(e) ?	○	○	○	○
Souffrez-vous moralement ?	○	○	○	○
Avez-vous l'impression de fonctionner au ralenti ?	○	○	○	○
Ressentez-vous moins de désir ?	○	○	○	○
Avez-vous des difficultés à prendre du plaisir ?	○	○	○	○
Ressentez-vous une baisse d'appétit sexuel ?	○	○	○	○
Avez-vous des difficultés avec votre mémoire ?	○	○	○	○
Avez-vous des difficultés pour apprendre ?	○	○	○	○
Vous sentez-vous mal aimé(e) ?	○	○	○	○
Etes-vous fatigué(e) moralement ?	○	○	○	○
TOTAL = 0				
SEROTONINE				
Vous sentez-vous irritable ?	○	○	○	○
Vous sentez-vous impatient(e) ?	○	○	○	○
Avez-vous des difficultés à supporter les frustrations et les contraintes ?	○	○	○	○
Vous sentez-vous agressif(ve) ?	○	○	○	○
Vous sentez-vous incompris(e) ?	○	○	○	○
Etes-vous attiré(e) par le sucré ou le chocolat en fin de journée ?	○	○	○	○
Vous sentez-vous dépendant(e) d'activité répétitive ? (tabac, alcool, grignotage, sport intensif, achats compulsifs)	○	○	○	○
Avez-vous des difficultés à vous endormir ?	○	○	○	○
Vous sentez-vous vulnérable au stress ?	○	○	○	○
Vous sentez-vous « d'humeur changeante » ?	○	○	○	○
TOTAL = 0				