

## QUESTIONNAIRE NEUROTRANSMETTEURS Module 2

La Dopamine, la Noradrénaline et la Sérotonine sont des neurotransmetteurs, c'est-à-dire qu'ils assurent la transmission des messages d'un neurone à l'autre. Ils interviennent dans de nombreuses fonctions physiologiques notamment le sommeil, l'humeur, la dépression, le comportement ...

### **DOPAMINE : Le Starter, la motivation !**

Dopamine basse : baisse de motivation (comportement de repli sur soi, lassitude face à la routine du quotidien, état dépressif, fatigue matinale, fringales à 11h ou 18h, un sommeil agité non récupérateur... et sur le plan cognitif, troubles de l'attention, de la capacité à former une pensée, troubles de la mémoire avec difficulté à trouver ses mots. Au total, un ralentissement cognitif avec manque d'initiatives, démotivation sur perte de confiance en soi. Risque d'obésité.

Penser à apporter l'acide-aminé précurseur : tryptophane (banane ...)

### **ADRENALINE = Le Stresseur**

Adrénaline basse : état d'anxiété permanent avec sentiment d'insécurité, souffrance morale, perte de capacité à se faire plaisir, indifférence affective, besoin accru de reconnaissance, recherche de récompense (addictions ?) ... Des difficultés à l'apprentissage, à l'attention, au soutien de l'effort cognitif.

Penser à L'acide-aminé précurseur : la tyrosine +vit B6 +B9+B12

### **SEROTONINE = L'Optimisme, la joie de vivre !**

Sérotonine basse : difficultés d'endormissement, impatience, intolérance aux frustrations, agressivité qui débute vers 17h, migraines aggravées lors des règles, syndrome prémenstruel, addictions compensatoires (alimentaires, alcool, jeux, sport en excès, drogues ...), complexe d'infériorité d'où tristesse, colère. Maux de tête, hyperémotivité, état dépressif léger.

Penser à la carence en acide-aminé tryptophane + vit B3/B6/Mg/Fe/Zn

L'Institut européen de diététique et de micronutrition vous propose ce test d'échelle : dopamine, noradrénaline, sérotonine, afin de savoir où vous en êtes avec vos neuromédiateurs.

Veillez répondre à l'ensemble de ces questions en utilisant la cotation suivante :

0 = symptôme absent

1 = symptôme modéré

2 = symptôme gênant

3 = symptôme très gênant

Terminez en totalisant le nombre de points obtenus.

Vous êtes en déficit de dopamine ou de noradrénaline ou de sérotonine, lorsque votre score est supérieur à 10.

## QUESTIONNAIRE NEUROTRANSMETTEURS Module 2

### DOPAMINE

Vous sentez-vous moins motivé ?

0            1            2            3

Portez-vous moins d'intérêt à vos occupations ?

0            1            2            3

Avez-vous tendance à vous replier sur vous ?

0            1            2            3

Êtes-vous moins attiré par vos hobbies ?

0            1            2            3

Rechercher vous les contacts avec vos amis ?

0            1            2            3

Avez-vous des problèmes de concentration ?

0            1            2            3

Vous vous sentez l'esprit créatif ?

0            1            2            3

Avez-vous des difficultés à faire de nouveaux projets ?

0            1            2            3

Votre sommeil est-il agité non reposant insatisfaisant ?

0            1            2            3

Vous vous sentez fatigué ?

0            1            2            3

**Résultat DOPAMINE :            points**

## QUESTIONNAIRE NEUROTRANSMETTEURS Module 2

### NORADRÉNALINE

Vous sentez déprimé ?

0          1          2          3

Souffrez-vous moralement ?

0          1          2          3

Avez-vous l'impression de fonctionner au ralenti ?

0          1          2          3

Ressentez-vous moins de désir ? Avez-vous des difficultés à prendre du plaisir ?

0          1          2          3

Ressentez-vous une baisse d'appétit sexuel ?

0          1          2          3

Avez-vous des difficultés avec votre mémoire ?

0          1          2          3

Avez-vous des difficultés pour apprendre ?

0          1          2          3

Vous sentez-vous mal aimé ?

0          1          2          3

Êtes-vous fatigué moralement ?

0          1          2          3

**Résultat NORADRÉNALINE :                  points**

## QUESTIONNAIRE NEUROTRANSMETTEURS Module 2

### SÉROTONINE

Vous sentez-vous irritable ?

0            1            2            3

Vous sentez-vous impatiente ?

0            1            2            3

Avez-vous des difficultés à supporter les frustrations et les contraintes ?

0            1            2            3

Vous sentez-vous agressive ?

0            1            2            3

Vous sentez-vous incompris ?

0            1            2            3

Elle vous a attiré par le sucré ou le chocolat en fin de journée ?

0            1            2            3

Vous sentez-vous dépendant d'activités répétitives (tabac, alcool, grignotage, sport intensif, achat compulsif) ?

0            1            2            3

Avez-vous des difficultés à vous endormir ?

0            1            2            3

Vous sentez-vous vulnérable au stress ?

0            1            2            3

Vous sentez-vous d'humeur changeante ?

0            1            2            3

**Résultat SÉROTONINE :            points**