

# Tests des carences de vos neurotransmetteurs

Répondez sincèrement à chaque question en cochant la case **vrai**, puis faites le total des réponses.

TEST A (Carence en Sérotonine)	Av	Ap
	Vrai	Vrai
1. Je ne suis pas très perspicace.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Je ne me souviens pas de choses que j'ai vues autrefois.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Je suis lent à réagir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. La nuit, je me réveille au moins deux fois.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Je me réveille toujours tôt le matin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. J'ai besoin de sel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Une fois réveillé, j'ai du mal à me rendormir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Je suis triste.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. J'ai moins envie de faire du sport qu'avant.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Je suis un anxieux chronique, j'ai toujours peur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. J'ai des pensées d'autodestruction.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Je suis facilement irritable.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Je suis parfois si structuré que j'en deviens inflexible.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. J'ai des pulsions sucrées à partir de 17h.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Je m'interroge sans cesse sur le sens de la vie.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Désormais, je ne prends plus de risque.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Total	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

TEST B (Carence en GABA)	Av	Ap
	Vrai	Vrai
1. J'ai du mal à trouver mes mots.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Quand je suis dans une situation délicate, ma mémoire me joue des tours.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Mon attention est fluctuante.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. J'ai souvent mal au dos et/ou à la tête.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. J'ai parfois des vertiges.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Je suis souvent épuisé, même après une bonne nuit de sommeil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. J'ai souvent des tensions musculaires.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. J'ai facilement le trac et suis plutôt nerveux.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. J'ai l'humeur changeante.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Je suis facilement inconstant, passant du coq à l'âne.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. J'aime bien me faire remarquer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Je suis facilement trop enthousiaste.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Je dis ce que je pense sans me soucier des autres.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Je fais facilement quelque chose de plaisant.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Les règles que je respectais auparavant me semblent aujourd'hui ridicules.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. J'ai perdu beaucoup d'amis.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Total	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

TEST C (Carence en Acétylcholine)	Vrai	Vrai
	1. Je manque d'imagination.	<input type="checkbox"/>
2. J'ai remarqué que ma mémoire n'est plus ce qu'elle était.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Je suis moins créatif.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Mon tonus musculaire est moins bon.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. J'ai besoin de manger gras.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Je respire difficilement.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. J'ai l'impression que mon corps se détraque.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Je ne suis pas souvent gai.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Je préfère de loin agir seul plutôt qu'au sein d'un groupe, surtout grand.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Je suis d'un naturel soumis et j'abandonne facilement.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Il est rare que quelque chose me passionne.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Je parle peu de moi pour éviter que les autres ne me blessent.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. J'aime la routine.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Les histoires des autres ne m'intéressent pas, il n'y a que la mienne qui compte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Je suis obsédé par mes défauts.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Je me sens désespéré.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Total	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

TEST D (Carence en Dopamine)	Vrai	Vrai
	1. J'ai besoin d'un bon café pour me réveiller.	<input type="checkbox"/>
2. Il me faut du temps pour assimiler quelque chose de nouveau.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Mon esprit n'est pas assez rapide.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Je suis "accro" au sucre toute la journée.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ma libido est en baisse.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Récemment, j'ai eu un passage à vide sans raison apparente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. J'ai toujours eu des problèmes de poids.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. J'ai du mal à sortir du lit le matin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Je me sens parfois totalement épuisé alors que je n'ai rien fait de spécial.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. J'attends toujours que les autres me disent ce que je dois faire.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. On a tendance à profiter de moi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. J'ai du mal à soutenir mon attention et à rester concentré.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Dans la vie, suivre les autres me suffit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Je suis incapable de prendre les bonnes décisions.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Je me sens à plat ou déprimé.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Je ne suis plus capable de réfléchir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Total	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Résultats : un nombre de vrai supérieur à 4 dans chaque test correspond à une carence mineure

TEST A, nombre total de vrai ..... (Sérotonine)

TEST B, nombre total de vrai ..... (GABA)

TEST C, nombre total de vrai ..... (Acétylcholine)

TEST D, nombre total de vrai ..... (Dopamine)

de 5 à 10 réponses vrai votre carence est modérée.

Au delà de 10 réponses vrai votre carence est majeure

Source: La chimie de votre cerveau "un cerveau à 100%"

Dr Eric BRAVERMAN, neurobiologiste. Edition Thierry SOUCCAR.