

Quel type

**hormonal
êtes**

vous ?

*Veillez
cocher les
énoncés
auxquels vous
répondez oui*

Section A		7. Diminution de la force musculaire ou faiblesse	
1. Chaleurs et/ou sueur durant la nuit		8. Difficultés logistiques, manque de focus	
2. Périodes d'apathie, dépression, d'isolement, de découragement		9. Perte de mémoire (évènements)	
3. Davantage de fatigue, une baisse d'énergie		10. Peur, plus dépressive	
4. Baisse de libido, diminution de sensualité, baisse du désir		Section D	
5. Douleurs vaginales, sécheresse, démangeaisons		1. Fatigue généralisée	
6. Insomnie, difficulté à dormir		2. Plus dépressive	
7. Problèmes de mémoire ex : oubli des noms		3. Augmentation des rides (yeux bouche), amincissement de la peau	
8. Humeur changeante, moins positive, moins d'intérêt pour les choses qui avaient de l'importance		4. Augmentation des maux de têtes	
9. Miction plus fréquente, perte d'urine à la toux ou à l'effort, difficulté à contrôler le vessie		5. Avez-vous plus de 45 ans ?	
10. Difficulté à s'exprimer, à écrire, manque d'attention		Section E	
Section B		1. Affaissement de la poitrine ou de volume	
1. Douleurs, courbatures, début d'arthrite		2. Confusion	
2. Pertes sanguines vaginales, dysfonction utérine, saignements		3. Fatigue matinale	
3. Œdème, inflammation		4. Pleurer plus facilement, plus souvent	
4. Nouvelles allergies ou augmentation, plus d'asthme		5. Pieds ou mains froides	
5. Spasmes, pincement		Section F	
6. Manque de focus, pensées embrouillées		1. Diminution de la libido	
7. Sautes d'humeur		2. Perte de confiance en soi, de motivation, moins compétitive	
8. Fatigue le matin ou augmentation de la fatigue en général		3. Perte des poils pubiens	
9. Irritabilité, tension nerveuse		4. Gain de poids (gras), moins de tonus musculaire	
10. Anxiété, angoisse		5. Douleurs à la hanche, au dos, aux articulations, maux de tête	
Section C		Section G	
1. Manque de motivation ou de prise de position		1. Augmentation de poils au visage	
2. Baisse de libido, de désir, de fantasme, de plaisir sexuel		2. Changement de la voix	
3. Impression de perdre le contrôle		3. Intolérance au sucre	
4. Baisse d'énergie		4. Augmentation d'acné ou début	
5. Souffrir ou suspecter souffrir d'anémie		5. Agitée ou agressive ou colérique	
6. Plus irritable			

Femme....



Avez-vous...

Insomnie

Intolérance au sucre

Douleurs, courbatures

Anxiété, irritabilité

Dépression

Sautes d 'humeur

Difficulté de concentration

Chaleurs

Maux de tête

Gain de poids...

Compléter le questionnaire au verso et revenir à cette section

Additionner chaque section et inscrire les totaux dans la colonne ‘‘ section totaux’’. Multiplier les totaux dans les colonnes correspondantes. Additionner chaque colonne et inscrire le résultat dans la colonne ‘‘ Totaux ‘‘ E,P,T,t.

Section totaux	Estro déficience	Progesto déficience	Testo déficience	Testo en excès
A=	Ax4=	-	-	-
B=	-	Bx5=	-	-
C=	-	-	Cx5=	-
D=	Dx4=	Dx5=	Dx5=	-
E=	Ex4=	Ex5=	-	-
F=	Fx4=	-	Fx5=	-
G=	-	-	-	Gx5=
totaux	E=	P=	T=	T=