

FICHE 11.1 TEST OLIGO

TEST ANNUEL du : .../.../ 20....

Nom : _____

| A | Facteurs de risques passibles de favoriser une carence | B | Troubles possibles dus à une carence ou qui accompagnent une carence |
|----------|--|----------|---|
| ... | 5 Alimentation pauvre en viande | ... | 5 Système Immunitaire Faible |
| | 5 Grossesse/Allaitement | | 5 Dépression, angoisse, phobies |
| | 5 Cancer, tumeur cancéreuses | | 5 Dépression en couches |
| | 5 Forte consommation alcool | | 5 Idées suicidaires, tentative |
| | 5 Consommation drogue (toutes) | | 5 Schizophrénie, changement personnalité |
| | 5 Narcose récente | | 5 Agressivité, Irritabilité |
| | 5 Boulimie, anorexie | | 5 Forte perte de cheveux |
| | 5 Chimiothérapie/radiothérapie | | 5 Problème de peau persistant |
| | 4 Stress persistant (aussi psychique) | | 4 Trouble odorat ou goût |
| | 4 Alimentation industrielle pauvre en zinc | | 4 Mauvaise cicatrisation |
| | 4 Jeûne ou diète fréquente | | 4 Rhume fréquent, malaise grippaux |
| | 4 Sous-alimentation, ou insuffisante | | 4 Changement dans les ongles, tâches blanches ... |
| | 3 Absorption cortisone ou pénicillamine | | 3 Allergie, coryza |
| | 3 Sport faisait suer, sport professionnel | | 3 Fringale d'aliments : viande, chocolat, cachou |
| | 3 Sauna répété | | 3 Baisse audition, acouphènes |
| | 3 Deuil en environnement personnel | | 3 Homme : manque d'appétit sexuel |
| | 3 Homme : activité sexuelle poussée | | 3 Femme : syndrome prémenstruel |
| | 3 Femmes : contraceptif hormonaux | | 2 Surpoids, pulsion alimentaire |
| | 2 Travail devant écran | | 2 Cécité nocturne, dérangement vision |
| | 2 Loisir devant ordinateur | | 2 Difficulté persistante à dormir |
| | 2 Fumeur régulier | | 2 Difficulté à s'éveiller |
| | 2 Importante baisse de poids récente | | 2 Difficulté de concentration, déplaisir à la lecture |
| | 2 Purges fréquentes | | 2 Dérangement de pensée |
| | 2 Absorption élevée de calcium (lait...) | | 2 Pas de souvenir de ses rêves |
| | 2 Travail très physique | | 1 Ecriture changeante ou mauvaise |
| | 1 Forte absorption de Magnésium | | 1 Mauvaise mémoire des noms |
| | 1 Forte absorption de Cuivre ou Fer | | 1 Bouton de fièvre, herpès |
| | 1 Forte absorption de légumineuses et de céréales (haricots, blé, ...) | | |
| | = A | | = B |

Résultat global = _____

| |
|---------------------|
| Conclusion : |
|---------------------|