

QUESTIONNAIRE COMPORTEMENTS ET NEUROMÉDIATEURS

Objectif : prendre conscience de l'ampleur de notre déséquilibre entre nos comportements et nos neuromédiateurs.

CONSIGNE

Pour répondre au questionnaire : mettre une croix en face de chaque affirmation qui me correspond et noter le total pour chaque catégorie.

Démarrage & dopamine :

- Je bois plus de 2 expressos par jour
- J'ai besoin de café
- Je bois du Coca, pepsi ou Redbull
- Je bois plus d'un demi litre de thé par jour
- J'ai des envies de sucre toute la journée (sucreries, gâteaux, fruits, boissons sucrées)
- Je me sens fatigué même après une bonne nuit de sommeil
- J'ai besoin de dormir le matin
- Je suis épuisé
- Je me sens souvent déprimé
- Je prends facilement du poids
- Je fume
- J'ai des tremblements
- Je prends des amphétamines ou des drogues
- Je prends des médicaments antidépresseurs type IMAO
- J'ai la maladie de Parkinson
- J'ai des malaises
- J'ai peu d'envies sexuelles
- Je me concentre moins bien qu'avant
- Je suis souvent de mauvaise humeur
- Je n'éprouve plus de plaisir
- Je ne suis pas motivé pour atteindre mes objectifs
- Je me désintéresse de la vie
- Je suis végétarien ou végétalien
- Je ne mange pas de fromage
- J'ai des problèmes de thyroïde

TOTAL :

Acides gras & acétylcholine :

- Je réfléchis moins vite qu'avant
- Je comprends moins vite qu'avant
- J'ai des troubles de la mémoire
- Ma mémoire à court terme est défaillante
- Mon cerveau est au ralenti
- J'éprouve une fatigue psychique
- J'ai la bouche sèche
- Ma pensée est lente ou confuse
- Me concentrer me demande beaucoup d'efforts
- Je suis attiré par les aliments gras (fromage, chips, saucisson)
- Je ne mange pas de poisson gras
- Je ne mange que des produits allégés en matière grasse
- J'ai le cerveau dans le brouillard
- Je suis dyslexique ou dysorthographique
- J'ai des problèmes d'élocution Je crois avoir Alzheimer
- Ma créativité est affaiblie
- J'ai la sclérose en plaque
- Je ne suis pas souple et j'ai des problèmes dans mes mouvements
- Je suis végétarien ou végétalien Je ne mange pas d'œuf
- Je mange du chocolat emballé dans du papier aluminium
- Je bois dans des canettes aluminium
- Je bois de l'eau du robinet
- J'utilise des capsules de café en aluminium



TOTAL :.....

Gamberge & GABA :

- Je suis addict à l'alcool
- Je suis addict au chocolat
- Si je ne bois pas mon petit verre de vin tous les jours il me manque
- Je suis anxieux
- J'ai des angoisses fréquentes
- J'ai peur pour l'avenir du monde
- J'ai peur de tout
- Je suis paranoïaque
- Je fume de l'herbe
- Je cogite beaucoup
- Je suis agité
- Je mange peu de protéines animales
- Je suis végétarien ou végétalien
- Je prends des anxiolytiques ou benzodiazépines (Xanax, lexomil, temesta, tranxene, diazepam, alprazolam, lysanxia, valium, rivotril, atarax...)
- Je suis épileptique
- J'ai des TOC (troubles obsessionnels compulsifs)
- Je suis maniaque
- Mon cerveau ne s'arrête jamais de penser
- Je fais des attaques de panique
- J'ai du mal à m'endormir car je pense trop
- J'ai des tensions dans les épaules, le dos et les cervicales
- Je me sens énervé pour un rien
- Je suis psychorigide
- J'ai du mal à me calmer
- J'ai du mal à me détendre physiquement

TOTAL :.....

Sommeil & Sérotonine

- Je suis insomniaque
- Je dors mal
- Je me réveille plus de deux fois par nuit et j'ai du mal à me rendormir
- Je suis dépressif
- Je prends des médicaments antidépresseurs type IRS (Prozac, deroxat, Zoloft, seropram, seroplex...)
- J'ai des problèmes intestinaux
- J'ai envie de sucré dans l'après- midi et le soir
- Je déprime facilement
- J'ai beaucoup de mal à m'endormir
- Je travaille la nuit
- Je vis beaucoup de décalages horaires
- Je suis végétan ou végétalien
- Je fais un petit déjeuner sucré (pain beurre confiture ou céréales ou viennoiseries...)
- Je suis pessimiste
- Je suis triste
- Je manque de confiance en moi
- Je suis irritable
- Je pleure facilement
- Je fume plus à l'après-midi ou le soir
- Je me sens mal quand la nuit tombe
- Je rajoute du sel sur mes plats
- J'ai des pensées suicidaires parfois
- J'ai des excès de colère
- Je trouve la vie difficile
- Je dors avec une source lumineuse, une télé, des enceintes ou le wifi dans la chambre

TOTAL :.....

Agitation et Adrénaline

- J'ai de l'hypertension
- J'ai fréquemment des maux de tête
- Je ne tiens pas en place
- J'ai des pensées néfastes ou obsessionnelles
- J'ai déjà fait un burn out
- Je me sens sans cesse en alerte
- J'ai des troubles du sommeil
- J'ai des bouffées de chaleur
- J'ai souvent des rougeurs au niveau du visage
- Je transpire facilement
- J'ai souvent les mains moites
- J'ai des douleurs abdominales ou thoraciques
- J'ai des palpitations parfois
- Je mange du sucre pour me calmer
- Je suis impatient
- J'ai une nervosité fréquente ou constante
- J'ai parfois des difficultés à respirer
- J'ai subi un traumatisme
- Je fais des crises d'angoisse ou attaque de panique
- J'ai des vertiges
- J'éprouve de la peur (avec ou sans raison)
- J'ai un rythme de vie effréné
- Je suis soumis à un stress chronique
- Ma glycémie augmente sans raison alimentaire
- Je n'arrive pas à me relaxer

TOTAL :.....