

Symptômes présents plus d'une fois par semaine, depuis plus de 6 mois
Coter de 0 : jamais à 4 : très intense et très souvent

NS	Fatigue : physique, psychique, intellectuelle	
	Insomnies	
	Douleurs musculaires	
	Douleurs articulaires	
	Tendinites fréquentes	
	« Colites » : ballonnements, spasmes, diarrhées, constipation, alternance des 2	
	Selles ou gaz nauséabonds	
	Douleurs ou brûlures d'estomac	
	Sueurs nocturnes (hors bouffées de chaleur de ménopause)	
	Transpiration d'odeur forte ou âcre	
	Maux de tête	
	Acouphènes intermittents	
	Palpitations, épisodes de tachycardie	
	Eczéma, psoriasis	
	Démangeaisons, peau sèche	
	Chute des cheveux, ongles fragiles	
	Irritations chroniques : nez, sinus, gorge (toux sèche, ronflements), oreilles	
	Irritations oculaires : yeux secs, paupières inflammatoires, coups d'aiguille...	
	Paupières gonflées le matin,	
	Envies fréquentes d'uriner, infections urinaires à répétition	
	Douleurs dans la région du foie (sous les côtes, à droite)	
Immunité défaillante : infections fréquentes : rhumes...		
Sensibilité aux ondes électromagnétiques : tél. portable, wifi, pylônes EDF...		
Hypersensibilité chimique : aux médicaments, parfums, produits ménagers...		
Humeur fluctuante, angoisses injustifiées		
Dépression ; baisse de la libido, troubles de l'érection		

Total 1 :

V	Herpès récidivant : lèvre (« bouton de fièvre »), génital, ou autre	
---	---	--

P	Diarrhée chronique + selles glaireuses	
	Constipation chronique, prolapsus rectal	
	Irritations chroniques de la gorge, toux sèche	
	Gingivites, parodontites, saignements, déchaussements dentaires	

Total 2 :

C	Attirance pour le sucre (autre que chocolat)	
	Rougeurs cutanées qui démangent, surtout après l'effort ou la douche	
	Démangeaisons des aisselles, de l'anus	
	Spasmes et gaz intestinaux intenses, sans odeurs	
	Écoulements de nez fréquents	
	Doigts gonflés et/ou douloureux le matin	
	Humeur fluctuante, excitation (surtout chez l'enfant)	
	Urines moussantes +/- odeur forte +/- avec filaments ou « taches d'huile »	
	Rougeurs, fissures des commissures des lèvres	
	Douleurs vives et fugaces d'une l'oreille, des dents ou de la mâchoire	
	Douleurs d'estomac, surtout si elles résistent aux anti-acides	
Tendance au surpoids		

Total 3 :

B	Brouillard intellectuel, troubles de mémoire, concentration, recherche des mots	
	Instabilités, sensation d'être ivre	
	Flou visuel intermittent, ombres latérales fugaces, taches lumineuses	
	Hypersensibilité au bruit, à la lumière, à l'effleurement	
	Ecchymoses (« bleus ») spontanées	
	Apparition d'extrémités froides et/ou de frilosité	
	Apparition d'une maladresse : chute d'objets, gestes imprécis	
	Apparition d'une intolérance à l'alcool	
	Fourmillements des extrémités, décharges électriques, brûlures sous la peau	
	Jambes lourdes ou gonflées le soir	
	Crampes nocturnes ou de repos	
	Sursauts à l'endormissement, petits malaises lors de l'allongement	
	Endormissements irrépressibles, hypersomnie	
	Besoin d'agiter les jambes en position assise (contractions rapides)	
	Tremblements musculaires fins (paupières ou autres muscles)	
	Manque d'air : besoin d'inspirer profondément ; essoufflement à l'effort	
	Amélioration ou aggravation de santé suite à une prise d'antibiotiques	
Poids insuffisant		

Total 4 :

Total général :