

Questionnaire hormonal

Cochez ce qui vous correspond :

HYPEROESTROGENIE

- ☐ Menstruations abondantes
- ☐ Menstruations douloureuses
- ☐ Cycle menstruel de moins de 21 jours
- ☐ Rétention d'eau
- ☐ Tensions mammaires, kystes dans les seins
- ☐ Humeur changeante
- ☐ Migraines pendant les règles (cataméniales)
- ☐ Fibrome utérin
- ☐ Endométriose
- ☐ Varices
- ☐ Pb de vésicule biliaire
- ☐ Antécédent de contraception hormonale ou de traitement hormonal
- ☐ Corps en forme de poire

HYPOOESTROGENIE

- ☐ Règles irrégulières ou absentes
- ☐ Sécheresse vaginale
- ☐ Mictions fréquentes
- ☐ Perte de libido
- ☐ Prise de poids inexpliquée
- ☐ Brouillard mental, pb de mémoire, difficulté de concentration
- ☐ Cycles menstruels longs
- ☐ Bouffées de chaleur, sueurs nocturnes
- ☐ Anxiété, Dépression
- ☐ Difficulté d'endormissement
- ☐ Maux de tête
- ☐ Douleurs articulaires multiples
- ☐ Perte de densité osseuse (ostéopénie, ostéoporose, perte de hauteur)
- ☐ Maladie autoimmune

DEFAUT de PROGESTERONE

- ☐ Cycles menstruels irréguliers
- ☐ Menstruations abondantes
- ☐ Insomnie, problème de sommeil
- ☐ Céphalées ou migraines
- ☐ Anxiété, dépression
- ☐ Syndrome prémenstruel

- Phase lutéale courte (il se passe moins de 11 jours entre l'ovulation et les règles)
- Spottings avant les règles
- Peu ou pas de signe d'ovulation (pas de glaire cervicale observable)
- Température basale basse et irrégulière en 2^e phase du cycle (cf explications sur le cycle féminin)
- Hypofertilité
- Fausses couches à répétition
- Endométriose

EXCES de TESTOSTERONE

- Cycles menstruels irréguliers
- Hypofertilité
- Hirsutisme (poils présents sur des endroits non conventionnels)
- Perte de cheveux
- Acné
- Prise de poids
- Agressivité, irritabilité
- SOPK
- Excès de cholestérol LDL

DEFAUT de TESTOSTERONE

- Fatigue, lenteur
- Perte de motivation
- Dépression
- Faiblesse musculaire, fonte musculaire
- Perte de cheveux
- Troubles du sommeil
- Perte de libido
- Insatisfaction sexuelle, difficulté à atteindre l'orgasme
- Prise de poids
- Cycles menstruels irréguliers

TROP de CORTISOL

- Stress chronique, surmenage
- Perte de motivation
- Sensation régulière d'être dépassé par le quotidien
- Difficulté d'endormissement, insomnie, réveils nocturnes
- Baisse de régime entre 15 et 16h
- Réveil avec fatigue malgré une bonne nuit de sommeil
- Besoin d'un café pour commencer la journée ou d'un café l'après midi
- Rages de sucre, de chocolats ou d'aliments salés
- Ballonnements, yeux gonflés, rétention d'eau

- Humeur changeante, Syndrome prémenstruel (SPM), irritabilité, anxiété, petite dépression
- Peu ou pas de libido
- Surpoids avec graisse surtout sur la partie abdominale
- Excès de ride pour votre âge
- Difficulté de mémorisation ou de concentration
- Cycles menstruels irréguliers
- Signes cliniques de la ménopause
- Difficulté à tomber enceinte, antécédent de fausse couche
- SOPK
- Excès de cholestérol
- Ostéopénie, ostéoporose (fragilité osseuse)
- Maladie auto-immune
- Rhume et maladies fréquentes

DEFAUT d'hormones THYROIDIENNES

- Fatigue, aucune énergie, lenteur
- Prise de poids inexpliquée (ni par un changement alimentaire ni par un changement d'activité physique)
- Difficulté à perdre du poids malgré les régimes alimentaires et l'exercice
- Perte des capacités connues de mémorisation ou de concentration
- Blues, dépression, anxiété
- Lenteur digestive, constipation
- Sensation d'avoir froid en permanence, baisse de la température corporelle basale
- Peau sèche, démangeaisons, peau dure
- Ongles et cheveux cassants, fragiles
- Amincissement de la fibre capillaire ou perte de cheveux
- Excès de cholestérol
- Gonflement autour des yeux et au niveau du visage
- Amincissement ou perte des sourcils
- SPM, menstruations abondantes, cycles menstruels allongés
- Difficulté à tomber enceinte, antécédent de fausse couche
- Antécédent de dépression post-partum, difficulté à produire du lait.

RESISTANCE à l'INSULINE

- Glycémie élevée
- Tremblements ou agitation entre les repas
- Acrochordons (petites excroissances de peau)
- Taches brunes au niveau des aisselles, de la face, ou du cou
- Fatigue
- Surpoids avec répartition des graisses particulièrement autour de la taille
- Soif et mictions fréquentes
- Hypertension artérielle (>130/80)
- Antécédent de diabète gestationnel
- SOPK
- Poils à des endroits indésirables

- Perte de cheveux ou amincissement de la fibre capillaire
- Acné