

## TEST HORMONES



Ce test\* est un outil clinique qui a pour but de vous mettre sur la piste d'un éventuel déséquilibre concernant certaines hormones.

Il permet d'évaluer simplement et rapidement la probabilité d'une carence ou d'un excès d'hormones. Cependant les symptômes recueillis sont peu spécifiques et peuvent s'observer dans divers contextes non hormonaux.

L'interprétation des scores doit être contextualisée et confirmée.

Totalisez le nombre de points pour chaque hormone que vous reporterez dans le tableau de synthèse en fin de document. Ce dernier vous aidera à récapituler vos résultats, en un coup d'oeil visualisez vos potentiels carences ou excès.

*\* Ce test n'a pas de valeur médicale, il ne remplace en rien un suivi et avis médical, il a été mis au point par l'équipe du Docteur Hertogue.*

SOS HORMONES



[www.masante-online.fr](http://www.masante-online.fr)

**MANQUEZ VOUS D'OESTROGENE - TEST**

<b>Manquez-vous d'oestrogènes ?</b>	Non / jamais	Un peu / parfois	Modérément/ régulièrement	Beaucoup / souvent	Énormément / toujours
1. Je perds mes cheveux au sommet du crâne.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
2. De petites rides verticales sont apparues au-dessus de mes lèvres.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
3. Mes seins deviennent tombants.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
4. J'ai trop de poils sur le visage.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
5. J'ai souvent les yeux irrités et secs.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
6. J'ai des bouffées de chaleur.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
7. Je suis toujours fatiguée.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
8. Je souffre de dépression chronique.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
9. Mes règles sont peu abondantes ou absentes.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
10 a. Pour les femmes réglées : mon cycle est irrégulier, trop court (< 27 jours) ou trop long (> 31 jours).	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
10 b. Pour les femmes non réglées : je n'ai plus envie de faire l'amour.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
<b>Résultats</b>					

<b>Analyse des résultats</b>  Oestrogènes	Jusqu'à 10 points	Votre taux d'estrogènes est dans la norme.
	De 11 à 20 points	Il est possible que vous ayez une carence en estrogènes.
	Plus de 20 points	Vous avez probablement une carence en estrogènes. Parlez-en à votre médecin.

**MANQUEZ VOUS DE PROGESTERONE ?**

<b>Manquez-vous de progestérone ?</b>	Non / jamais	Un peu / parfois	Modérément/ régulièrement	Beaucoup / souvent	Énormément / toujours
<b>Pour les hommes et les femmes</b>					
1. Mes seins sont trop gros	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
2. On me reproche souvent d'être nerveux(se) et agité(e)	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
3. Je suis d'un naturel anxieux	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
4. J'ai le sommeil léger et troublé	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
<b>Pour les femmes non ménopausées</b>					
5. Dans la seconde moitié du cycle, je suis nerveuse (pour les femmes non ménopausées).	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
6. Dans la seconde moitié du cycle, mes seins sont douloureux...	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
7. ... et j'ai le ventre gonflé	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
8. Je suis irritable et agressive	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
9. Je perds souvent le contrôle de moi-même	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
10. Mes règles sont abondantes...	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
11. ... et toujours douloureuses (pour les femmes non ménopausées).	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
<b>Résultats Progestérone</b>					
<b>Total général pour les femmes ménopausées</b>					
<b>Total général pour les femmes non ménopausées</b>					
<b>Analyse des résultats pour les hommes et les femmes</b>	Jusqu'à 4 points		Votre taux de progestérone est dans la norme.		
	De 5 à 8 points		Il est possible que vous ayez une carence en progestérone.		

## MANQUEZ VOUS DE TESTOSTERONE - TEST

<b>Manquez-vous de testostérone ?</b>	Non / jamais	Un peu / parfois	Modérément / régulièrement	Beaucoup / souvent	Énormément / toujours
1. Mon visage est moins musclé et plus pâle qu'avant.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
2. Dans l'ensemble, je suis moins tonique qu'autrefois.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
3. J'ai tendance à prendre du ventre.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
4. Je me sens toujours fatigué(e).	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
5. J'ai moins envie de faire l'amour.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
<b>Résultats</b>					
<b>Total général</b> Testostérone					
<b>Analyse des résultats</b>	Jusqu'à 5 points	Votre taux de testostérone est dans la norme.			
	De 6 à 10 points :	Il est possible que vous ayez une carence en testostérone.			
	Plus de 10 points	Vous avez probablement une carence en testostérone. Parlez-en à votre médecin.			

## MANQUEZ VOUS D'HORMONES THYROÏDIENNES – TEST

Manquez vous d'hormones thyroïdiennes ?	Non / jamais	Un peu / parfois	Modérément/ régulièrement	Beaucoup / souvent	Énormément / toujours
1. Je suis devenu(e) frileux(se).	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
2. Mes mains et mes pieds sont froids.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
3. Le matin, j'ai le visage et les yeux gonflés.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
4. J'ai tendance à grossir.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
5. Ma peau est sèche.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
6. Le matin, j'ai du mal à me lever.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
7. Je me sens plus fatigué(e) quand je suis au repos que lorsque je m'active.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
8. Je souffre de constipation.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
9. Le matin, mes articulations sont plutôt raides.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
10. J'ai l'impression de vivre au ralenti si je ne bouge pas.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
<b>Résultats</b>					
<b>Total général</b>					
<b>Analyse des résultats</b>	Jusqu'à 10 points	Votre taux d'hormones thyroïdiennes est dans la norme.			
	De 11 à 20 points	Il est possible que vous ayez une carence en hormones thyroïdiennes			
	Plus de 20 points	Vous avez probablement une carence en hormones thyroïdiennes. Parlez-en à votre médecin.			

**MANQUEZ VOUS DE CORTISOL – TEST**

<b>Manquez-vous de cortisol ?</b>	Non / jamais	Un peu / parfois	Modérément/ régulièrement	Beaucoup / souvent	Énormément / toujours
1. J'ai le visage creusé.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
2. Mes amis me disent que j'ai maigri.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
3. Je souffre d'eczéma, de psoriasis, d'urticaire ou d'allergie de la peau.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
4. Mon cœur bat vite.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
5. Ma tension artérielle est basse.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
6. Je suis toujours fatigué(e), comme si j'avais la grippe.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
7. J'ai de soudains « coups de barre » avec une envie compulsive de manger des aliments sucrés ou salés	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
8. Je suis souvent stressé(e).	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
9. J'ai des problèmes digestifs.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
10. Je souffre d'allergie (par exemple rhume des foins, asthme).	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
<b>Résultats Cortisol</b>					
<b>Total général</b>					
<b>Analyse des résultats</b>	Jusqu'à 10 points	Votre taux de cortisol est dans la norme.			
	De 11 à 20 points	Il est possible que vous ayez une carence en cortisol.			
	Plus de 20 points	Vous avez probablement une carence en cortisol. Parlez en à votre médecin.			

## INSULINE – TEST

<b>Manquez-vous d'insuline ?</b>	Non / jamais	Un peu / parfois	Modérément/ régulièrement	Beaucoup / souvent	Énormément / toujours
1. Je suis attiré(e) par tout ce qui est sucré.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
2. J'ai toujours soif.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
3. Je suis assez faible et fragile	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
4. Je perds du poids très facilement.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
5. Mon ventre, mes fesses et mes cuisses sont maigres.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
<b>Total</b>					
<b>Total général</b>					
<b>Analyse des résultats</b>	Jusqu'à 5 points	Votre taux d'insuline est dans la norme.			
	De 6 à 10 points :	Il est possible que vous ayez une carence en insuline.			
	Plus de 10 points	Vous avez probablement une carence en insuline. Parlez-en à votre médecin.			

<b>Produisez-vous trop d'insuline ?</b>	Non / jamais	Un peu / parfois	Modérément/ régulièrement	Beaucoup / souvent	Énormément / toujours
1. Je suis attiré(e) par tout ce qui est sucré.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
2. J'ai toujours soif.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
3. J'urine souvent et beaucoup, de jour comme de nuit.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
4. Je prends du poids très facilement, quoique que je mange	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
5. Mon ventre, mes fesses et mes cuisses sont gras.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
<b>Total</b>					
<b>Total général</b> <b>INSULINE</b>					
<b>Analyse des résultats</b>	Jusqu'à 5 points	Votre taux d'insuline est dans la norme.			
	De 6 à 10 points :	il est possible que vous ayez un excès d'insuline.			
	Plus de 10 points	Vous avez probablement un excès d'insuline. Parlez-en à votre médecin.			

**MANQUEZ-VOUS DE DHEA – TEST**

<b>Manquez-vous de DHEA ?</b>	Non / jamais	Un peu / parfois	Modérément/ régulièrement	Beaucoup / souvent	Énormément / toujours
1. J'éprouve une fatigue permanente et mon humeur est moins bonne qu'autrefois.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
2. J'ai la peau et les yeux secs.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
3. Je manque de tonus musculaire.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
4. J'ai pris du ventre.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
5. Mes poils au creux des aisselles se sont clairsemés ou il en a toujours été ainsi.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
6. Mes poils au niveau du pubis se sont clairsemés ou il en a toujours été ainsi.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
7. Je n'ai plus d'odeur naturelle (sexuelle).	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
8. J'ai du mal à supporter le bruit.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
9. Ma libido est en berne.	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
10a Femmes : Je n'ai plus de graisse sur le pubis (mont de Vénus aplati).	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
10b Hommes : Mes érections ne sont plus aussi bonnes qu'avant	0 point	1 point	2 points	3 points	4 points
<b>Résultats</b>					

<b>Total général</b>		<b>DHEA</b>
<b>Analyse des résultats</b>	Jusqu'à 10 points	Votre taux de DHEA est dans la norme.
	De 11 à 20 points	Il est possible que vous ayez une carence en DHEA.
	Plus de 20 points	Vous avez probablement une carence en DHEA. Parlez-en à votre médecin.

## TABLEAU DE SYNTHÈSE

HORMONES	NORMAL  A	CARENCE POSSIBLE (modérée) B	CARENCE PROBABLE (+ importante) C	CONCLUSION
<b>PROGESTERONE</b> - mé nopausée : +8 carence - non ménopausée A Jusqu'à 11 / B 12-22 C + de 22				
<b>OESTROGENE</b> A>10/ B 11-20 / C +20				
<b>TESTOSTERONE</b> A 5/ B 6-10/ C +10				
<b>THYROÏDE</b> A 10/ B 11-20/ C +20				
<b>CORTISOL</b> A 10/ B 11-20/ C +20				
<b>INSULINE</b> Carence : A 5/ B 6-10 / C+10 Excès : 5/6-10/+10				
<b>DHEA</b> A 10/ B 11-20 / C +20				