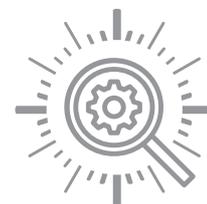


Questionnaire HAD*



POUR REMPLIR CE QUESTIONNAIRE :

Veillez entourer la réponse de votre consultant à chaque question puis faites le total comme indiqué en bas de page afin d'évaluer son degré d'anxiété ou de dépression.

1 Je me sens tendu(e) ou énervé(e) :

- > La plupart du temps **3**
- > Souvent **2**
- > De temps en temps **1**
- > Jamais **0**

2 Je prends plaisir aux mêmes choses qu'autrefois :

- > Oui, tout autant **0**
- > Pas autant **1**
- > Un peu seulement **2**
- > Presque plus **3**

3 J'ai une sensation de peur comme si quelque chose d'horrible allait m'arriver :

- > Oui, très nettement **3**
- > Oui, mais ce n'est pas trop grave **2**
- > Un peu, mais cela ne m'inquiète pas **1**
- > Pas du tout **0**

4 Je ris facilement et vois le bon côté des choses :

- > Autant que par le passé **0**
- > Plus autant qu'avant **1**
- > Vraiment moins qu'avant **2**
- > Plus du tout **3**

5 Je me fais du souci :

- > Très souvent **3**
- > Assez souvent **2**
- > Occasionnellement **1**
- > Très occasionnellement **0**

6 Je suis de bonne humeur :

- > Jamais **3**
- > Rarement **2**
- > Assez souvent **1**
- > La plupart du temps **0**

7 Je peux rester tranquillement assis(e) à ne rien faire et me sentir décontracté(e) :

- > Oui, quoi qu'il arrive **0**
- > Oui, en général **1**
- > Rarement **2**
- > Jamais **3**

8 J'ai l'impression de fonctionner au ralenti :

- > Presque toujours **3**
- > Très souvent **2**
- > Parfois **1**
- > Jamais **0**

9 J'éprouve des sensations de peur et j'ai l'estomac noué :

- > Jamais **0**
- > Parfois **1**
- > Assez souvent **2**
- > Très souvent **3**

10 Je m'intéresse à mon apparence :

- > Plus du tout **3**
- > Je n'y accorde pas autant d'attention que je devrais **2**
- > Il se peut que je n'y fasse plus autant attention **1**
- > J'y prête autant d'attention que par le passé **0**

11 J'ai la bougeotte et n'arrive pas à tenir en place :

- > Oui, c'est tout à fait le cas **3**
- > Un peu **2**
- > Pas tellement **1**
- > Pas du tout **0**

12 Je me réjouis d'avance à l'idée de faire certaines choses :

- > Autant qu'avant **0**
- > Un peu moins qu'avant **1**
- > Bien moins qu'avant **2**
- > Presque jamais **3**

13 J'éprouve des sensations soudaines de panique :

- > Vraiment très souvent **3**
- > Assez souvent **2**
- > Pas très souvent **1**
- > Jamais **0**

14 Je peux prendre plaisir à lire un livre, à écouter une émission de radio ou à regarder la télévision :

- > Souvent **0**
- > Parfois **1**
- > Rarement **2**
- > Très rarement **3**

Interprétation

Inférieure à 7 → Normal

De 8 à 10 → Léger

De 11 à 14 → Modéré

De 15 à 21 → Sévère

Score ≤ 7 : Absence de dépression ou d'anxiété, prise en charge MICRONUTRITIONNELLE POSSIBLE

8 ≤ score D ≤ 14 : Dépression ou anxiété légère → Alternative thérapeutique PHYTOTHÉRAPEUTIQUE POSSIBLE

Score D ≥ 15 Accompagnement avec antidépresseurs ou anxiolytiques justifié

Faire la somme des points correspondants aux questions :

1 3 5 7 9 11 13 Score Anxiété =

2 4 6 8 10 12 14 Score dépression =