

Ce questionnaire permet de vous poser un ensemble de questions auxquelles vous ne penseriez pas forcément. Celles-ci sont organisées dans une logique qui vise à faire ressortir vos fragilités de terrain.

Notez les n° des symptômes qui vous correspondent le mieux, **n'en garder qu'une demi-douzaine maximum**. ATTENTION : gardez uniquement les réactions qui vous caractérisent, or celles-ci sont les phrases qui, lorsque vous les lirez, vous feront dire : « **ça, c'est tout moi !** ». Si une proposition vous fait hésiter, réfléchir, vous devez l'éliminer sans hésiter.

NB. On observe que de nombreux symptômes ne sont que les **effets secondaires des médicaments** que vous prenez : n'oubliez pas de préciser ceux-ci avec les posologies utilisées.

A - Caractère - comportement

AXE SÉROTONINE / MÉLATONINE

1. J'ai souvent besoin d'être rassuré(e) pour me sentir en sécurité.
2. Je suis curieux(se) et créatif(ve), mais je me fatigue facilement.
3. Je suis souvent tendu(e) et j'ai du mal à me détendre.
4. Je mange ou je grignote pour apaiser mes émotions.
5. Je me sens facilement incompris(e), méfiant(e) ou jaloux(se).
6. J'ai du mal à dire non et mon humeur peut changer rapidement.
7. Je suis très sensible et j'ai du mal à faire confiance.
8. Je m'agite beaucoup puis je me sens épuisé(e) et dispersé(e).
9. Je me réfugie souvent dans les rêves, l'imaginaire ou l'envie de partir ailleurs.
10. Je consomme régulièrement tabac, alcool ou autres produits pour me calmer.
11. J'ai des allergies respiratoires (asthme, gêne respiratoire).

AXE NORADRÉNALINE

12. Je ressens souvent un sentiment d'injustice ou de frustration.
13. J'aime attirer l'attention et je parle facilement.
14. Je suis actif(ve) mais je me mets vite en colère.
15. Je suis sensible, timide et j'ai tendance à remettre les choses à plus tard.
16. J'aime tout contrôler et j'ai du mal à lâcher prise.
17. Je ressens parfois de fortes tensions, crampes ou spasmes.
18. J'anticipe beaucoup et je m'inquiète facilement.
19. Je suis frileux(se), découragé(e) et je manque de confiance.
20. J'ai déjà fait des crises de panique ou des phobies.
21. J'ai des allergies comme le rhume des foins ou les yeux qui piquent/brûlent (conjonctivite).

AXE ADRÉNALINE

22. Je suis très ambitieux(se), mais je peux vite me décourager.
23. J'aime diriger et prendre des responsabilités.
24. Je cherche souvent la perfection et la reconnaissance.
25. J'ai du mal à choisir et je m'inquiète facilement pour ma santé.
26. J'essaie de paraître sûr(e) de moi, mais j'ai besoin d'être rassuré(e).
27. Je me reproche souvent de ne pas être à la hauteur.
28. Je me sens épuisé(e), ralenti(e) et j'ai des troubles digestifs.
29. J'ai besoin de pouvoir et j'exige beaucoup des autres.
30. Je me replie sur moi-même et je deviens irritable.
31. J'ai des problèmes de peau comme l'eczéma (commence par des bulles d'eau).

AXE GABA / GLUTAMINE

32. J'ai besoin de comprendre et d'analyser pour me rassurer.
33. J'ai du mal à me concentrer et je peux devenir irritable.
34. J'ai vécu un choc émotionnel dont je me sens encore marqué(e).
35. J'ai des difficultés à apprendre ou je vis beaucoup dans mes souvenirs.
36. Je me sens physiquement et mentalement ralenti(e).
37. J'ai des douleurs chroniques et je me sens parfois victime de mon corps.
38. Je suis inquiet(e) en profondeur et j'ai peur de ne jamais guérir.
39. J'ai des idées fixes, des rituels ou des comportements répétitifs.
40. J'ai des réactions allergiques de type urticaire ou gonflement. (oedème de Quincke)

AXE DOPAMINE

41. J'ai du mal à trouver la motivation.
42. J'ai tendance à m'isoler socialement.
43. J'ai des idées très arrêtées et du mal à changer d'avis.
44. J'ai peur de l'avenir et je fais peu de projets.
45. Je vis un deuil ou des pensées pénibles reviennent souvent.
46. Je suis révolté(e) par l'injustice.
47. J'hésite beaucoup avant de prendre une décision.
48. Je suis toujours en agitation ou engagé(e) de façon excessive.
49. Je suis impatient(e), désorganisé(e) et je dépasse parfois les limites.
50. J'aime me faire remarquer par mon apparence.
51. Vous avez des griefs cachés, des rancœurs
52. J'ai des migraines régulières (mal de tête unilatéral battant).

B - Troubles fonctionnels

Constipation

53. Je suis constipé(e) par manque d'énergie ou d'envie.
54. Je suis constipé(e) avec des selles très sèches (crottes de bique ?).
55. Ma constipation apparaît surtout en période de stress ou de voyage.
56. J'alterne constipation et diarrhée.
57. J'ai l'impression que mon intestin ne fonctionne plus (inactivité rectale - fécalome)

FEMMES – Cycle

58. J'ai des douleurs avant les règles.
59. J'ai des douleurs pendant ou après les règles.
60. J'ai des pertes vaginales abondantes mais non irritantes.
61. J'ai des pertes vaginales irritantes.
62. J'ai des douleurs, nodules ou tensions dans les seins.
63. Je prends une contraception ou un traitement hormonal.
64. J'ai une baisse du désir sexuel.
65. J'ai des bouffées de chaleur ou des signes de préménopause.

ALIMENTATION

66. J'aime particulièrement les aliments acides.
67. J'aime particulièrement les aliments amers.
68. J'aime particulièrement le sucre.
69. J'aime particulièrement les aliments épicés.
70. J'aime particulièrement le sel.
71. J'ai souffert d'anorexie ou de troubles alimentaires.
72. Je suis actuellement un régime particulier.

LANGUE / BOUCHE

73. J'ai souvent la bouche sèche.
74. J'ai beaucoup de salive.
75. Ma langue est lisse ou présente des zones sans enduit.
76. Ma langue est très chargée (blanche ou jaune).
77. Ma langue est fissurée.
78. J'ai de petits boutons sous la langue.
79. Les bords de ma langue portent l'empreinte des dents.
80. J'ai souvent un goût amer ou pâteux dans la bouche.

SOMMEIL

81. J'ai du mal à m'endormir.
82. Je me réveille très tôt sans pouvoir me rendormir.
83. Mon sommeil est intercalaire et peu réparateur.

84. Le décalage horaire (avion) me perturbe beaucoup.

TRAITEMENTS allopathiques

85 Je prends des somnifères ou des tranquillisants.

86. Je prends des antidépresseurs.

87 Je prends (ou ai pris) des neuroleptiques.

C - Troubles organiques :

.

Dans l'enfance

88. J'ai eu très tôt des allergies multiples (atopie)..

89. J'ai (eu) des infections ORL répétées (dans l'enfance)

.

A l'âge adulte (sécheresse et acidose localisée)

90. J'ai une sécheresse de la peau ou des muqueuses

91. Je bois peu et je n'ai presque jamais soif.

92. J'ai eu des calculs biliaires (opérés ou non).

93. J'ai eu des calculs rénaux (lithiase).

94. J'ai des douleurs musculaires ou péri-articulaires diffuses.

95. J'ai des intolérances alimentaires connues (IMUPRO).

.

DOULEURS fréquentes ou chroniques

96. Ma douleur est intense.

97. Ma douleur est plutôt sourde et profonde.

98. La zone douloureuse est gonflée et lourde.

99. Ma douleur est aggravée par la pression locale

100. Ma douleur est améliorée par la pression locale

101. Bouger aggrave la douleur.

102. Le mouvement soulage la douleur.

103. La douleur est pire le jour.

104. La douleur est pire la nuit.

105. La douleur augmente après les repas.

106. La chaleur aggrave.

107. La chaleur soulage.

108. J'ai eu des soins dentaires récents.

.

Maladie auto-immune ou vascularite

109 J'ai des problèmes vasculaires importants.

110. Je prends un traitement contre le cholestérol.

111. Je prends un traitement anticoagulant.

112. J'ai une maladie auto-immune.

113. Je prends des corticoïdes ou immunosuppresseurs.

114 J'ai une maladie neuro-dégénérative.

.

Le cancer

115. J'ai eu un cancer.

116. J'ai eu une chimiothérapie ou radiothérapie.

.

Causalité à rechercher si l'affection en cours a été d'apparition rapide :

117. « Froid » (ou des traumatismes, avec hématome ou gonflement) = douleurs articulaires

118. « Chaleur » (infection fébrile) = transpiration, céphalée

119. « Sécheresse » (déficit hormonal) = la sécheresse fait mal et irrite

120. « Humidité » (orage, brouillard) excès alimentaires ou médicaments = lourdeur et gonflements

121. « Vent » (déception, humiliation, soucis, angoisses – empoisonnement) = raideurs et contractures

122. « Feu » (brûlure, problème vasculaire, fièvre, insolation, irradiation ...)

.

Antécédents familiaux (fragilités à rechercher) :

123. Cholestérol

124. HyperTA

125. Diabète (même de l'âge)

126. Rhumatismes

.

Vos fragilités internes (la survenue a été progressive)

.

Troubles de l'EAU (Rein) :

127. Vertiges (vrais) / Syndrome de Ménière (vertiges, surdité et bourdonnements d'oreilles)

Bourdonnements d'oreilles :

128. unilatéral

129. ou bilatéraux ?

130. Cystites (infections urinaires) répétées

131. Chute de cheveux précoce ou importante

132. Insuffisance rénale (urée et créatinine élevées)

.

Arthrose : douleurs à l'effort, toujours la même articulation

133. Cervicales

134. Epauls

135. Dorso-lombaires

136. Sciatique

137. Hanches / Genoux

138. Arthrite : articulation bloquée et douloureuse

139. sous antalgiques ou AINS ?

- 140. Ostéoporose
- 141. sous biphosphonates ou équivalent ?

.

Pour les femmes :

Nombre de grossesses ... IVG / Fausses-couches

- 142. Fibrome utérin
- 143. Hystérectomie totale

.

Pour les hommes :

- 144. Baisse du désir
- 145. Problème d'érection
- 146 Adénome prostatique (nicturie ?)

.

Le SANG (Coeur) :

- 147. Hypertension artérielle (sous traitement hypotenseur ?)
- 148. Troubles du rythme cardiaque (lequel ?)
- 149. Varices (stripping ?)
- 150. Phlébites et périphlébites, antécédents d'embolie
- 151. Acrocyanose - engelures

.

Pb. Thyroïdien (sous traitement substitutif ?)

- 152. Hyper : maladie de Basedow
- 153. Hypo : maladie de Hashimoto
- 154. Goitre / nodules

.

Paramètres hématologiques :

- 155. Anémié(e), pâle (règles abondantes, Ferritine basse ou GR. < à 3,5 m./ml)
- Baisse des globules blancs :
- 156 Polynucléaires bas
 - 157. Lymphocytes bas

.

Troubles de L'ENERGIE (Poumon) :

- 158. Fatigué(e) et aggravé(e) par l'exercice physique
- 159. Bronchites répétée, chaque hiver ?
- 160. Fume (> à 5 cigarettes/jour) ?

.

Dermatologie :

- 161. Acné vulgaire, comédons
- 162. Rosacée
- 163. Psoriasis (dermite sèche et squameuse)

.

Troubles de la FONCTION (Foie) :

- 164. Frileux(se) (mais amélioré(e) par le mouvement)
- 165. Crampes / Spasmes musculaires
- 166. Tendinites / Périarthrite (dérouillage matinal)
- 167. Excès alcooliques (> 0,5 litre de vin/jour ou autres)
- 168. Hémorroïdes (sortent/saignent)
- 169 Fissure, fistule anale
- 170. Ongles striés, secs et /ou cassants

.

Les GLAIRES / mucosités (Rate-pancréas):

- 171. Aphtes
- 172. Gingivite
- 173. Parodontose, abcès, les dents bougent ?
- 174. Aérophagie - Pyrosis (remontées acides)
- 175. Gastralgies, ulcère d'estomac
- 176. sous IPP ?
- 177. Diabète type 1, sous insuline ?
- 178. Glycémie élevée ou test HOMA positif ?

.

- 179. Tremblements de repos (Parkinson)
- 180 Tremblements d'effort, Tics
- 181. Diarrhée (> 3 jours et 6 selles/jour)
- 182. Augmentation de l'acide urique (> à 420 millimol./l.) ou antécédant de crise de goutte
- 183. Herpès récurrent
- 184. Antécédents de Maladie Sexuellement Transmissibles ?
- 185. Lipomes, kystes, verrues multiples
- 186. Hématomes faciles / purpura
- 187. ou au contraire, antécédent de thrombose ou d'embolies
- 188 Vaccins récents : Hépatite / Fièvre jaune / Covid19

.