

Bilan de vitalité

Naturellement Naturo — Virginie Giard, naturopathe vitaliste

Ce questionnaire prépare notre première séance. Prenez le temps de le remplir tranquillement, sur plusieurs jours si vous le souhaitez : ce qui compte est la justesse, pas la rapidité. Une question sans réponse ne pose aucun problème.

Ce que deviennent vos réponses

Ces informations me servent uniquement à préparer et à conduire votre accompagnement. Elles ne sont communiquées à personne.

Certaines relèvent de votre santé : vous restez libre de laisser en blanc toute question à laquelle vous ne souhaitez pas répondre, et de m'en parler de vive voix si vous préférez.

En me renvoyant ce document, vous consentez à ce que je le conserve. Je le garde trois ans après notre dernier échange, puis je le supprime. Vous pouvez à tout moment m'en demander une copie, la correction d'une information ou sa suppression, à virginie@naturellementnaturo.fr.

Responsable du traitement : Virginie Giard, Les Garrigues, 12470 Saint-Chély-d'Aubrac. Réclamation possible auprès de la CNIL (www.cnil.fr).

Merci de n'indiquer que « Bilan de vitalité » et votre nom en objet de votre email : l'objet s'affiche dans les notifications, vos réponses n'ont pas à s'y trouver.

1. VOUS

Nom et prénoms

Date de naissance

Âge

Poids

Taille

Situation de famille

Nombre d'enfants

Adresse

Profession

Email

Téléphone

Motif de votre venue — ce qui vous amène, et ce que vous en attendez

2. ALIMENTATION

Cuisinez-vous maison ?

☐ Toujours ☐ Souvent ☐ Rarement

Modes de cuisson employés

☐ Huile ☐ Beurre ☐ Vapeur ☐ Autre

Utilisez-vous un micro-ondes ?

☐ Oui ☐ Non ☐ Parfois

Si autre mode de cuisson, lequel ?

D'où viennent vos légumes et vos fruits ? Sont-ils de saison ?

Relevé d'une semaine — notez tout ce qui entre dans votre corps : repas, boissons, grignotages, compléments, médicaments. C'est le point le plus utile du questionnaire, et le plus révélateur.

Du lundi au dimanche

3. ÉLIMINATION

Les émonctoires sont les portes de sortie des déchets de l'organisme : la peau, les poumons, les reins, le foie et les intestins. Leur fonctionnement dit beaucoup de votre terrain.

La peau

Transpirez-vous facilement ?

☐ Oui ☐ Non

Votre sueur est-elle odorante ?

☐ Oui ☐ Non

Laisse-t-elle des traces blanches sur les vêtements ?

☐ Oui ☐ Non

Des traces jaunes, collantes ?

☐ Oui ☐ Non

À quelles occasions, et à quels endroits du corps ? Autres remarques

Les poumons

Essoufflements ? ☐ Oui ☐ Non

Crachats ? ☐ Oui ☐ Non

Nez qui coule, glaires ? ☐ Oui ☐ Non

Tabagisme ? ☐ Oui ☐ Non ☐ Ancien

À quelles occasions ? Autres remarques

Sphère gynécologique — si vous êtes concernée

Règles abondantes ? ☐ Oui ☐ Non

Douloureuses ? ☐ Oui ☐ Non

Cycles réguliers ? ☐ Oui ☐ Non

Pré-ménopause ou ménopause ? ☐ Pré-ménopause ☐ Ménopause ☐ Ni l'un ni l'autre

Mode contraceptif, le cas échéant

Remarques éventuelles

Les reins

Nombre de mictions par jour

Quantité d'eau pure bue par jour

Quelle eau ? (robinet, filtrée, en bouteille...)

Première miction du réveil foncée ? ☐ Oui ☐ Non

Odorante ? ☐ Oui ☐ Non

Le jet est-il puissant ? ☐ Oui ☐ Non

Couleur en journée, autres remarques

Le foie et les intestins

Élimination des selles le matin au réveil ? ☐ Oui ☐ Non

Laissent-elles des traces ? ☐ Oui ☐ Non

Gaz ? ☐ Oui ☐ Non

Ballonnements ? ☐ Oui ☐ Non

Nombre de selles par jour

Couleur et odeur

Consistance

Test de la betterave ou de l'épinard — il mesure votre temps de transit. Dîner uniquement de betteraves, ou uniquement d'épinards, un soir, puis noter au bout de combien de temps les selles en prennent la couleur — rouge dans un cas, verte dans l'autre. À faire seulement si vous n'avez pas de contre-indication alimentaire ; dans le doute, laissez de côté, nous en parlerons ensemble.

Temps observé

Remarques éventuelles

4. SOMMEIL ET DÉTENTE

Par quels moyens vous détendez-vous ?

Votre sommeil est-il naturel ? ☐ Oui ☐ Non

Endormissement immédiat ? ☐ Oui ☐ Non

Réveils dans la nuit ? ☐ Oui ☐ Non

Si oui, rendormissement ☐ Facile ☐ Difficile

Ronflements ? ☐ Oui ☐ Non ☐ Je ne sais pas

Rêves ou cauchemars ? ☐ Rêves ☐ Cauchemars ☐ Aucun souvenir

Au réveil, vous vous sentez ☐ En forme ☐ Moyen ☐ Fatigué

Heure du coucher

Heure du réveil

Si le sommeil n'est pas naturel, qu'utilisez-vous ?

Motif des réveils nocturnes, autres remarques

5. ACTIVITÉ PHYSIQUE

Pratiquez-vous une ou des activités physiques ? Lesquelles, et à quel rythme ?

6. POUR FINIR

Y a-t-il autre chose que vous souhaitez me dire avant notre rencontre ?

Virginie Giard — naturopathe vitaliste

Formée à l'école Dargère Univers (P.-V. Marchesseau) · Certifiée FENA

06 87 59 17 09 · virginie@naturellementnатуро.fr · naturellementnатуро.fr · SIREN 917 520 009

À domicile, en téléconférence, sur rendez-vous