

 QUESTIONNAIRE SANTE 

- » Souffrez-vous de douleurs intestinales, ballonnements, constipation, ou diarrhée ?  
 Plus de 2 fois par mois  Environ 2 fois par an  
 2 fois par mois  Jamais
- » À quand remonte la dernière fois que vous avez pris un antibiotique ?  
 Moins de 3 mois  Plus de 12 mois  
 Entre 3 et 12 mois
- » Mangez-vous du beurre, fromage, crème, viandes grasses ?  
 Plus de 2 fois par semaine  Exceptionnellement  
 Plus de 2 fois par mois
- » À quand remonte votre dernier plat préparé industriel ?  
 Moins de 15 jours  Je n'en mange jamais  
 Plus de 15 jours
- » Renoncez-vous à certains types d'aliments car vous craignez les problèmes digestifs qui en découlent ?  
 Oui  Non
- » Avez-vous l'impression de ne pas pouvoir résister à l'envie de manger sucré ?  
 Oui  Non
- » Avez-vous remarqué vous avez de plus en plus de mal à perdre du poids ?  
 Oui  Non
- » Faites-vous à la maison vos fermentations (choucroute, vinaigre, kéfir, kombucha, yaourts) ?  
 Non  Oui un seul – lequel ?  
 Oui plusieurs  Aimeriez-vous participer à un atelier pour apprendre à les faire ?
- » Faites-vous à la maison vos produits de soins et produits ménagers ?  
 Non  Oui un seul – lequel ?  
 Oui plusieurs  Aimeriez-vous participer à un atelier pour apprendre à les faire ?
- » Avez-vous des allergies, eczéma ou acné ?  
 Oui souvent  Jamais  
 Ca m'est arrivé
- » Êtes-vous triste, déprimé.e ?  
 Plus de 2 fois par mois  Environ 2 fois par an  
 2 fois par mois  Jamais

» Comment évaluez-vous votre sommeil ?

- Je dors mal la plupart de temps  
 Ça dépend vraiment des nuits, il m'arrive de me réveiller fatigué

- J'ai un sommeil excellent, je me lève toujours frais et dispo

» Êtes-vous exposé.e aux ondes WIFI la nuit ? (votre réseau ou celui des voisins)

- Oui  Non

» Êtes-vous né.e par césarienne ?

- Oui  Non

» Avez-vous été allaité.e ?

- Non  Oui (combien de temps)

*Si vous avez sélectionné plus de 4 fois la première réponse il est grand temps de vous occuper de votre microbiote (flore intestinale) car « toute maladie commence dans le colon ».*

### ***Une flore intestinale équilibrée contribue à une bonne immunité.***

N'hésitez pas à demander un rendez-vous rapidement pour une séance de naturopathie, je vous aiderai à rééquilibrer votre microbiote et à retrouver une meilleure santé, un meilleur sommeil et un état émotionnel plus équilibré. J'organise également des ateliers cosmétiques, probiotiques et produits ménagers.

## Quelles Sont Vos Habitudes De Consommation ?

### Cigarette ou Tabac

- Plusieurs fois par jour  Une à deux fois par mois  
 Plusieurs fois par semaine  Jamais  
 Une fois par semaine

### Vin, alcool, bière

- Plusieurs fois par jour  Une à deux fois par mois  
 Plusieurs fois par semaine  Jamais  
 Une fois par semaine

Mangez-vous entre les repas ou mangez-vous alors que votre digestion n'est pas terminée ?

- Plusieurs fois par jour  Une à deux fois par mois  
 Plusieurs fois par semaine  Jamais

## Soja

- |  |  |
|--|--|
| <input type="radio"/> Plusieurs fois par jour    | <input type="radio"/> Une à deux fois par mois |
| <input type="radio"/> Plusieurs fois par semaine | <input type="radio"/> Jamais                   |
| <input type="radio"/> Une fois par semaine       |  |

## Mangez-vous des aliments industriels ou plats préparés ?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="radio"/> Plusieurs fois par jour    | <input type="radio"/> Une à deux fois par mois |
| <input type="radio"/> Plusieurs fois par semaine | <input type="radio"/> Jamais                   |
| <input type="radio"/> Une fois par semaine       |  |

## Mangez-vous de la charcuterie ou de la viande conservée au nitrite (E250). Jambon rose, viande couleur rouge ou rosée ?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="radio"/> Plusieurs fois par jour    | <input type="radio"/> Une à deux fois par mois |
| <input type="radio"/> Plusieurs fois par semaine | <input type="radio"/> Jamais                   |
| <input type="radio"/> Une fois par semaine       |  |

## Mangez-vous à la cantine, en restauration rapide, en restauration asiatique ?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="radio"/> Plusieurs fois par jour    | <input type="radio"/> Une à deux fois par mois |
| <input type="radio"/> Plusieurs fois par semaine | <input type="radio"/> Jamais                   |
| <input type="radio"/> Une fois par semaine       |  |

## Mangez-vous des produits allégés dit "light" ou contenant de l'aspartame ?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="radio"/> Plusieurs fois par jour    | <input type="radio"/> Une à deux fois par mois |
| <input type="radio"/> Plusieurs fois par semaine | <input type="radio"/> Jamais                   |
| <input type="radio"/> Une fois par semaine       |  |

## Mangez-vous du pain, maïs, seigle, orge, avoine ?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="radio"/> Plusieurs fois par jour    | <input type="radio"/> Une à deux fois par mois |
| <input type="radio"/> Plusieurs fois par semaine | <input type="radio"/> Jamais                   |
| <input type="radio"/> Une fois par semaine       |  |

Mangez-vous des produits laitiers animaux (lait, yaourt et fromage) vache, chèvre, brebis ?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="radio"/> Plusieurs fois par jour    | <input type="radio"/> Une à deux fois par mois |
| <input type="radio"/> Plusieurs fois par semaine | <input type="radio"/> Jamais                   |
| <input type="radio"/> Une fois par semaine       |  |

Mangez-vous rapidement sans mastiquer plus de 5 fois chaque bouchée ?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="radio"/> Plusieurs fois par jour    | <input type="radio"/> Une à deux fois par mois |
| <input type="radio"/> Plusieurs fois par semaine | <input type="radio"/> Jamais                   |
| <input type="radio"/> Une fois par semaine       |  |

Mangez-vous du Miel ou sirop d'agave sur du pain ou avec un autre aliment

- |  |  |
|--|--|
| <input type="radio"/> Plusieurs fois par jour    | <input type="radio"/> Une à deux fois par mois |
| <input type="radio"/> Plusieurs fois par semaine | <input type="radio"/> Jamais                   |
| <input type="radio"/> Une fois par semaine       |  |

Prenez-vous du miel en repas unique ou en diète ?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="radio"/> Plusieurs fois par jour    | <input type="radio"/> Une à deux fois par mois |
| <input type="radio"/> Plusieurs fois par semaine | <input type="radio"/> Jamais                   |
| <input type="radio"/> Une fois par semaine       |  |

Mangez-vous des aliments industriels contenant du sucre (glucose, fructose, ou saccharose) ?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="radio"/> Plusieurs fois par jour    | <input type="radio"/> Une à deux fois par mois |
| <input type="radio"/> Plusieurs fois par semaine | <input type="radio"/> Jamais                   |
| <input type="radio"/> Une fois par semaine       |  |

Téléphone sans fil ou portable

- |  |  |
|--|--|
| <input type="radio"/> Plusieurs fois par jour    | <input type="radio"/> Une à deux fois par mois |
| <input type="radio"/> Plusieurs fois par semaine | <input type="radio"/> Jamais                   |

Mangez-vous devant l'ordinateur ou la TV ou en lisant un livre ou en téléphonant ?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="radio"/> Plusieurs fois par jour    | <input type="radio"/> Une à deux fois par mois |
| <input type="radio"/> Plusieurs fois par semaine | <input type="radio"/> Jamais                   |

Cuisson au micro-onde

- |  |  |
|--|--|
| <input type="radio"/> Plusieurs fois par jour    | <input type="radio"/> Une à deux fois par mois |
| <input type="radio"/> Plusieurs fois par semaine | <input type="radio"/> Jamais                   |
| <input type="radio"/> Une fois par semaine       |  |

Mangez-vous des restes d'un repas précédent ?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="radio"/> Plusieurs fois par jour    | <input type="radio"/> Une à deux fois par mois |
| <input type="radio"/> Plusieurs fois par semaine | <input type="radio"/> Jamais                   |
| <input type="radio"/> Une fois par semaine       |  |

Dissociez-vous les féculents des protéines animales ?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="radio"/> Plusieurs fois par jour    | <input type="radio"/> Une à deux fois par mois |
| <input type="radio"/> Plusieurs fois par semaine | <input type="radio"/> Jamais                   |
| <input type="radio"/> Une fois par semaine       |  |

Mangez-vous du cabillaud surgelé, brandade de morue, panés, poissons dans plats industriels, tamarin, poisson en boîte ?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="radio"/> Plusieurs fois par jour    | <input type="radio"/> Une à deux fois par mois |
| <input type="radio"/> Plusieurs fois par semaine | <input type="radio"/> Jamais                   |
| <input type="radio"/> Une fois par semaine       |  |

Buvez-vous de l'eau du robinet traitée au chlore ?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="radio"/> Plusieurs fois par jour    | <input type="radio"/> Une à deux fois par mois |
| <input type="radio"/> Plusieurs fois par semaine | <input type="radio"/> Jamais                   |
| <input type="radio"/> Une fois par semaine       |  |

Café

- |  |  |
|--|--|
| <input type="radio"/> Plusieurs fois par jour    | <input type="radio"/> Une à deux fois par mois |
| <input type="radio"/> Plusieurs fois par semaine | <input type="radio"/> Jamais                   |
| <input type="radio"/> Une fois par semaine       | <input type="checkbox"/> Sucré                 |
|  | <input type="checkbox"/> Avec du lait          |

Fruits crus aux repas (tomate et melon inclus)

- |  |  |
|--|--|
| <input type="radio"/> Plusieurs fois par jour    | <input type="radio"/> Une à deux fois par mois |
| <input type="radio"/> Plusieurs fois par semaine | <input type="radio"/> Jamais                   |

10 cl ou plus de Jus de citron au lever le matin

- |  |  |
|--|--|
| <input type="radio"/>                            | <input type="radio"/> Une à deux fois par mois |
| <input type="radio"/> Plusieurs fois par jour    | <input type="radio"/> Jamais                   |
| <input type="radio"/> Plusieurs fois par semaine |  |
| <input type="radio"/> Une fois par semaine       |  |

Mangez-vous jusqu'à vous sentir repu ?

- |   |  |
|---|--|
| <input type="radio"/> <input type="radio"/> Plusieurs fois par jour | <input type="radio"/> Une à deux fois par mois |
| <input type="radio"/> Plusieurs fois par semaine                    | <input type="radio"/> Jamais                   |
| <input type="radio"/> Une fois par semaine                          |  |

Se couche tard et se lève tard

- |  |  |
|--|--|
| <input type="radio"/> Plusieurs fois par jour    | <input type="radio"/> Une à deux fois par mois |
| <input type="radio"/> Plusieurs fois par semaine | <input type="radio"/> Jamais                   |
| <input type="radio"/> Une fois par semaine       |  |

Mangez-vous des légumes crus aux repas principaux ?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="radio"/> Plusieurs fois par jour    | <input type="radio"/> Une à deux fois par mois |
| <input type="radio"/> Plusieurs fois par semaine | <input type="radio"/> Jamais                   |
| <input type="radio"/> Une fois par semaine       |  |

Mangez-vous des protéines animales (œufs, poisson, viandes, fruits de mers) aux repas principaux ?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="radio"/> Plusieurs fois par jour    | <input type="radio"/> Une à deux fois par mois |
| <input type="radio"/> Plusieurs fois par semaine | <input type="radio"/> Jamais                   |
| <input type="radio"/> Une fois par semaine       |  |

Mangez-vous des féculents (pommes de terre, riz, sarrasin, millet, quinoa) aux repas principaux ?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="radio"/> Plusieurs fois par jour    | <input type="radio"/> Une à deux fois par mois |
| <input type="radio"/> Plusieurs fois par semaine | <input type="radio"/> Jamais                   |

Mangez-vous la triade (crudités variées \* féculents \* protéines animales) aux repas principaux ?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="radio"/> Plusieurs fois par jour    | <input type="radio"/> Une à deux fois par mois |
| <input type="radio"/> Plusieurs fois par semaine | <input type="radio"/> Jamais                   |
| <input type="radio"/> Une fois par semaine       |  |

Prenez vous des aliments riches en Oméga 3 ? (poissons gras et fruits oléagineux,...)

- |  |  |
|--|--|
| <input type="radio"/> Plusieurs fois par jour    | <input type="radio"/> Une à deux fois par mois |
| <input type="radio"/> Plusieurs fois par semaine | <input type="radio"/> Jamais                   |
| <input type="radio"/> Une fois par semaine       |  |

Mangez-vous des aliments de l'agriculture biologique ?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="radio"/> Plusieurs fois par jour    | <input type="radio"/> Une à deux fois par mois |
| <input type="radio"/> Plusieurs fois par semaine | <input type="radio"/> Jamais                   |
| <input type="radio"/> Une fois par semaine       |  |

Pratiquez-vous une activité physique jusqu'à essoufflement ?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="radio"/> Plusieurs fois par jour    | <input type="radio"/> Une à deux fois par mois |
| <input type="radio"/> Plusieurs fois par semaine | <input type="radio"/> Jamais                   |
| <input type="radio"/> Une fois par semaine       |  |

Pratiquez-vous la méditation ou la prière ou le QiGong ou le Yoga ou la respiration consciente ?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="radio"/> Plusieurs fois par jour    | <input type="radio"/> Une à deux fois par mois |
| <input type="radio"/> Plusieurs fois par semaine | <input type="radio"/> Jamais                   |
| <input type="radio"/> Une fois par semaine       |  |

Consommez vous des algues ?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="radio"/> Plusieurs fois par jour    | <input type="radio"/> Une à deux fois par mois |
| <input type="radio"/> Plusieurs fois par semaine | <input type="radio"/> Jamais                   |
| <input type="radio"/> Une fois par semaine       |  |

Consommez vous des graines germées ?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="radio"/> Plusieurs fois par semaine | <input type="radio"/> Une à deux fois par mois |
| <input type="radio"/> Une fois par semaine       | <input type="radio"/> Jamais                   |

Consommez vous des légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots sec,...) ?

(Les faites vous tremper ? oui  non )

- |  |  |
|--|--|
| <input type="radio"/> Plusieurs fois par jour    | <input type="radio"/> Une à deux fois par mois |
| <input type="radio"/> Plusieurs fois par semaine | <input type="radio"/> Jamais                   |
| <input type="radio"/> Une fois par semaine       |  |

Combien de temps durent vos repas?

Est-ce que vous mangez entre les repas ? Si oui, quoi ?

De quoi était constitué votre dernier repas ?

Que mangez-vous au petit-déjeuner ?

préférez-vous manger sucré ou salé?

Quels sont les trois aliments que vous emmèneriez sur une île déserte ?

Mangez-vous assis à table? Ou debout ?

Est-ce que vous mastiquez bien?

Quelle est la proportion de légumes par rapport aux autres aliments

1/4?

1/3?

1/2?

3/4 ?

AIDE-TOI, LA NATURE T'AIDERA! - 06 70 06 16 17