

Le cas de Christiane

Nom: Christiane Duboux **Age:** 34 ans **Date:** 15 mai 2015

Profession: Assistante de direction

Raison de la consultation: souvent grippée, avec des angines à répétitions. Elle aimerait comprendre pourquoi elle tombe malade aussi souvent.

Prend systématiquement à chaque refroidissement des fébrifuges.

COMMENTAIRES ET OBSERVATIONS :

Christiane est neuro-arthritique. Des cheveux blond couronnent son visage blanchâtre, le regard fatigué et sans éclat. Elle a changé de travail récemment et la désorganisation de son directeur la rend nerveuse. Elle paraît un peu résignée et répond aux questions d'un ton monotone et lent. Il nous explique qu'elle essaie toujours de faire au mieux mais si c'est à l'encontre de ses besoins.

Questions portant sur	Réponses obtenues d'Aline
Etat général	<i>Souvent malade, "attrape toujours des angines"</i>
Souvent fatigué(e), faiblesse	<i>Oh oui, dit-elle, surtout à la fin de la journée, j'ai un mal de cou permanent en hiver</i>
Problème de poids	<i>Pas vraiment</i>
Rages de sucre	<i>Souvent, surtout les après-midis après les meetings</i>

PROBLEMES DIGESTIFS	
Digestion rapide, faim entre les repas	<i>Faim non, mais grand envie de sucreries</i>
Crampes, brûlures estomac	<i>A l'occasion, mais pas souvent</i>
Mauvaise haleine, langue chargée	<i>Non.</i>
Constipation/hémorroïdes/diarrhée Fréquence	<i>Constipation</i>
URINES et TRANSPIRATION	
Malodorante	<i>Non</i>

SYSTEME RESPIRATOIRE	
Nez bouché	<i>Souvent le nez bouché – doit se moucher longtemps le matin, et souvent durant la journée.</i>
Mucus dans la gorge, toux	<i>Tout le temps, n'arrive pas à s'en débarrasser , c'est pénible. Pourtant je prends des médicaments.</i>
Asthme, bronchites répétées	<i>Angine chronique. Il me semble que c'est encore plus souvent depuis que je travaille avec ce nouveau patron</i>
SYSTEME LYMPHATIQUE	
Yeux chargés de déchets le matin	<i>Un peu</i>
Cire dans les oreilles	<i>Non</i>
Narines surchargées	<i>Parfois</i>
Sensation de lourdeur	<i>non</i>
SYSTEME CARDIO-VASCULAIRE	
Jambes lourdes	<i>Non</i>
Extrémités froides	<i>Tout le temps, même l'été parfois. C'est très désagréable, dit-elle . Une bouillotte ne me suffit pas</i>
MENSTRUATIONS Durée:jrs	
Douloureuses	<i>Pas vraiment</i>
Ecoulement abondant, continu	<i>Normal</i>
SPM, symptômes:	<i>Fatigue, maux de tête</i>
PEAU, PHANERES	
Peau grasse	<i>Non</i>
Eczéma, urticaire, psoriasis, autre	<i>Non</i>
Problèmes d'ongles (striés, cassants, en forme de cuillère, tachetés)	<i>Non</i>

SYSTEME IMMUNITAIRE	
Souvent grippé	<i>C'est un grand problème, dit-elle; elle attrape tout ce qui passe Et cela fait toujours une angine ensuite</i>
Convalescence longue, difficile	<i>Très difficile de se remettre après une grippe; elle se traîne, sans énergie et sans "envie de rien faire..."</i>
Allergies	<i>Je ne crois pas</i>
SYSTEME LOCOMOTEUR	
Craquements articulaires	<i>Non</i>
SOMMEIL Durée approx: enheures	
Insomnie	<i>Parfois, après une journée chargée au bureau, je suis stressée et anxieuse. Il y a trop de problèmes.</i>
SYSTEME NERVEUX	
Difficultés de concentration	<i>A l'occasion dernièrement; c'est l'après-midi qu'elle trouve difficile, j'ai trop de chose, je n'arrive pas à tout faire</i>
AUTRES	
Yeux: rouges – secs - irrités	<i>non</i>
Ecchymoses faciles	<i>non</i>
Frilosité	<i>Toujours, dès que la température baisse un peu, elle doit se mettre plusieurs couches</i>
HEREDITE	
de la mère	<i>Migraines</i>
Maladies de l'enfance:	<i>rien</i>
Genre de bébé:	<i>rien</i>

Questions portant sur	Réponses obtenues d'Aline
Activité physique	<i>Elle n'a pas beaucoup de temps, dit-elle; les heures de bureau sont longues et elle arrive fatiguée à la maison mais quand je fais du Yoga, cela me calme</i>
Relations de couple	<i>Mon homme est très impressionnant, il réussit tout et c'est mon modèle. Je me dis parfois que je me noie dans un verre d'eau</i>
Activités agréables / relaxantes	<i>Tout ce qu'elle veut faire en rentrant après le bureau, c'est se reposer. Mais le Yoga m'a fait du bien mentalement.</i>
Cercle d'amis, activités sociales	<i>A quelques bons amis, mais ne les voit que les weekends</i>
Exposition au soleil et au grand air	<i>Pas très souvent dernièrement mais aime cela</i>
Qualité de l'air (maison, bureau)	<i>Au bureau, c'est le cage de rat de laboratoire si je puis dire</i>
Température environnante	<i>Aime bien une température assez chaude, "26 C, c'est idéal," dit-elle</i>
Conditions de travail et état de satisfaction à l'emploi	<i>Elle vient de changer de travail, et trouve l'expérience très stressante. "Je ne sais pas comment faire pour tout faire ce qu'on me demande et en plus organiser les conf.", dit-elle</i>
Rythme du travail	<i>Stressant, stressant, stressant. Je n'ose pas le dire à mon boss, je suis encore en essai.</i>
Excès alimentaires	<i>Des fois, surtout quand elle se sent nerveuse, comme dernièrement.</i>
Autres excès (café, cigarette, sucre)	<i>Les sucreries l'après-midi et café cigarette pour me permettre de me réveiller et penser</i>
Consommation de médicaments / alcool / Autres drogues	<i>Des verres de vin entre copines, le weekend. Je fume avec mon ami des joints pour déconnecter.</i>
Exposition à pollution (fumée / bruit / ondes électromagnétiques)	<i>l'ordinateur au bureau, et le téléphone mobile</i>

Hygiène corporelle (douches / bains, etc.)	<i>Prend une longue douche chaude tous les matins et des bains chauds certains soirs quand c'est trop</i>
Traumatismes divers (coups, blessures) subies:	<i>Rien</i>
Considérations alimentaires	
Repas réguliers / irréguliers	<i>Mange trois fois par jour, grignote souvent l'après-midi</i>
Diète ou régime particulier?	<i>Non. Je mange des salades et sainement.</i>
Résumé alimentation typique: Déjeuner Dîner Souper (Heure :) Collations éventuelles	<i>Une pomme, un café Soupe, salade mêlée et pain noir Yoghurt blanc battu et une tranche de gâteau aux pommes ou aux poires</i>
Hydratation suffisante: Nombre de verres d'eau / jour	<i>Boit une bouteille d'eau par jour. Change souvent la marque au bureau (Volvic, Contrex, Henniez)</i>
Influence principalement sur le contenu vitaminique et minéral de l'alimentation	
Alimentation biologique?	<i>Oui quand je trouve</i>
Rations fruits, légumes / jour:	<i>3-4, ça dépend,</i>
Mode de cuisson des légumes (eau – vapeur – friture, etc.)	<i>Eau ou vapeur</i>
Consommation de céréales complètes (riz, millet, kamut, etc); pain et pâtes complètes	<i>Elle préfère le pain et le riz complet</i>

Utilisation d'huiles végétales de première pression?	<i>Huile d'olive</i>
Consommation de noix, amandes, grains de tournesol, de lin, etc.	<i>Non, à part les arachides</i>
Consommation de poisson gras (saumon, sardine, etc.)	<i>saumon</i>
Consommation de viande (bœuf, poulet, veau, porc, etc..) par semaine:	<i>1 fois par semaine, plus de poulet</i>
Consommation de sel raffiné	<i>Ne mange pas tellement salé, normalement</i>
Consommation de café, thé (tasses/jr)	<i>Prend 5-8 tasses de café avec du sucre par jour</i>
Autres boissons caféinées/semaine	<i>Non</i>
Consommation de sucre blanc, cassonade, miel, sirops.	<i>Aime bien tout ce qui est sucré</i>
Consommation de produits laitiers (lait, crème, fromages, etc.)	<i>fromage parfois</i>
Utilisation d'herbes aromatiques	<i>Un peu, aime bien le basilic, la coriandre et la ciboulette</i>
Influence sur la flore intestinale	
Consommation de produits laitiers fermentés (yogourt, kéfir, etc.)	<i>Le yogourt serré maigre, blanc battu</i>
Consommation de charcuteries, produits contenant des additifs alimentaires	<i>Aime bien le jambon</i>

COMMENTAIRES ET OBSERVATIONS :

Christiane n'est pas à l'aise quand vient à parler de son travail, elle semble très stressée. Elle dit avoir essayé plusieurs "techniques" pour essayer de parler à son patron mais elle n'ose pas. En plus elle dit ne pas avoir les diplômes pour s'imposer, elle n'est personne Elle est venue consulter pour un problème de grippe et d'angine récidivante, "ce qui n'a rien à voir", dit-elle.

Retour sur les connaissances

Activité 1

- ### 1. Votre Analyse (résumé de dossier)

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines, typical of primary school handwriting practice paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

4. Quelles sont les organes ou fonctions à traiter ?

.....

.....

.....

.....

5. Considérez-vous que c'est un problème qui vient de quel plan ?

.....

.....

.....

.....

6. Quelle serait l'évolution de la maladie et/ou des symptômes sans traitement de drainage ?

.....

.....

.....

.....

7. Par quel(s) cure(s) commencer et pourquoi ?

.....

.....

.....

.....

8. Quel(s) supplément(s) sont à recommander ?

Vitamine ou multivitamines

Gras essentiels

Antioxydants

Probiotiques

Autres

Comment l'aider en prenant en compte les 6 "R" ?

[illegible]