

## Questionnaire portant sur l'éducation à la santé

---

Question portant sur	Penser à
<b>Bilan général de santé</b>	
État général	Indication sur le niveau d'inquiétude du client
Appétit	<i>Fatigue, sédentarité, faiblesse digestive (digestion lente, lourde), malabsorption, etc.</i>
Souvent fatigué(e), faiblesse	<i>Sommeil suffisant? Programme chargé? Voir carences nutritionnelles, (anémie?), hypoglycémie – état thyroïde, surrénales – oxygénation, intoxication, hydratation, milieu de travail, familial</i>
Problème de poids	<i>Équilibre nutritif, nerveux, hormonal, activités physiques, médication.</i>
Maux de tête fréquents	<i>Foie/VB surchargés, Pb pH, allergies alimentaires, hypoglycémie, HTA...</i>
<u>Problèmes digestifs :</u> (constipation/diarrhée, régurgitations, ballonnements, intolérances alimentaires, etc.)	<i>État hépatique, hydratation, malabsorption, sédentarité; mauvaise mastication, repas trop rapide, manque d'activité physique: augmenter fibres, eau, activité, corriger combinaisons alimentaires, voir diète d'élimination, cure de fruits, monodiète, etc.</i>

<p><u>Problèmes vésicule/foie:</u> (vertiges, nausées, migraines, picotements au foie, point dans le dos...)</p>	<p><i>Voir cure de nettoyage, diète éliminatoire, modification alimentaire, activité physique accrue, stimulation lymphatique</i></p>
<p><u>Élimination urinaire:</u> (fréquence quotidienne et couleur (normale – pâle – foncée)</p>	<p><i>Hydratation suffisante? Cystite? Médication (diurétiques?) Problème de prostate?, Problème filtration rénale (hypotension, alcool, froid, stress?)</i></p>
<p><u>Problème urinaire particulier:</u> (urines brûlent, piquent; avec sang ou dépôt)</p>	<p><i>Voir hygiène intime; émonctoires et flore intestinale; jus de canneberge, buchu, verge d'or, bain de siège, compresses sur le bas ventre; hydratation insuffisante, habitudes d'élimination; examen de labo si sang, dépôt</i></p>
<p><u>Transpiration:</u> (abondante – rare – tâchante – malodorante)</p>	<p><i>Encrassement émonctoriel, cure de nettoyage, gant de crin, hydratation, activité physique.</i></p>
<p><u>Système respiratoire:</u> (respiration difficile, bruyante; nez bouché, mucus dans la gorge, asthme ou bronchites répétées, etc.)</p>	<p><i>Faiblesse diaphragmatique? Rhume, sinusite, bronchite?? Scoliose? Voir exercices respiratoires. Alimentation mucogène? Correction alimentaire: couper prod. laitiers, glucides simples, colorants, etc. Drainage émonctoires, frictions de poitrine, inhalations d'huiles essentielles, tisanes, bains de vapeur</i></p>
<p><u>Système lymphatique:</u> (Yeux, narines chargées, cire dans les oreilles, lourdeurs, etc.)</p>	<p><i>Drainage émonctoriel, correction alimentaire (réduire colles), augmenter activité physique ; utiliser un gant de crin en mouvements centripètes 1-2 x jr, massages, drainage lymphatique</i></p>
<p><u>Système circulatoire:</u> (HTA, jambes lourdes, varices, extrémités froides, crampes aux mollets, etc.)</p>	<p><i>Correction alimentaire – voir carences cal/mag/B-complex, drainage foie/vésicule, exercice quotidienne (marche), etc. Bain de contraste, massages (HE Cyprès pour varices, par ex.), étirements, etc.</i></p>

<p><u>Menstruations:</u> (irrégulières – douloureuses – écoulement abondant – avec caillots ou sang noir – SPM – kystes – fibromes)</p>	<p><i>Insuffisances protéiques? Problème de thyroïde? Anémie? Fatigue? Correction alimentaire, Vit. F (Huile graine de lin), iode Drainage hépatique par phyto ou gemmo, cure de fruits, compresse chaude sur bas-ventre...</i></p>
<p><u>Peau et phanères:</u> eczéma, psoriasis, furoncles, acné, points noirs, etc.; séborrhée du cuir chevelu, ongles cassants, striés, etc.</p>	<p><i>Émonctoires surchargés, Drainage foie/vb/rein: gemmo - cure de fruits – monodiète - Vit. F (graine de lin, onagre), vit. E; bio flavonoïdes; flore intestinale déséquilibrée, etc.</i></p>
<p><u>Système immunitaire :</u> (Grippes, rhumes à répétition – convalescence longue – allergies div.)</p>	<p><i>Intoxication générale, flore intestinale déséquilibrée (cf. fonction immunitaire de l'intestin), carences vit/min; oligo: Cu, améliorer circ. Lymphatique; brosse de crin; inhalations HE, bains sudation, etc.</i></p>
<p><u>Système locomoteur:</u> (douleurs, raideurs, tendinites, arthrite-arthrose, extrémités engourdis, etc.)</p>	<p><i>Émonctoires encrassées; drainer; corriger alimentation trop acidifiante, massage, frictions, exercices et étirements, hydrothérapie, gemmo,</i></p>
<p><u>Système nerveux :</u> (Dépression, angoisse, sauts d'humeur, énervement, irritation, etc.)</p>	<p><i>Hypoglycémie, hypothyroïdie, déséquilibre hormonale – carences vit/min (ca-mg-chr, B6),; passiflore; gemmo: Ficus, Betula... Foie hyperactif? Tisanes calmantes, couper excitants; exercice physique &amp; respiratoire, complexe B, Mg; Mn, Li en oligo; gemmo Tilia, etc.</i></p>
<p><u>Sommeil:</u> Insomnie – difficulté d'endormissement – réveil nocturne (heure:) etc.</p>	<p><i>Voir état nerveux, digestif, PH, stresseurs, rythme de vie, cerveau hyperactif? Gemmo: Tilia, Phyto: Valériane, Passiflore, etc. HE Lavande en diffusion; Carence complexe B, Calcium?</i></p>

<b>Mode de vie</b>	
Activité physique	<i>Marche quotidienne, escaliers vs ascenseur, Voir état nerveux, musculaire, pondéral, état émonctoires</i>
Relations de couple	<i>Voir vitalité (libido) stress, fatigue, temps?</i>
Activités agréables / relaxantes	<i>Yoga, marche, activités en groupe, passe-temps agréables, etc. Contrepoids au stress</i>
Cercle d'amis, activités sociales	<i>Permet une équilibre salulaire entre stressseurs quotidiens et équilibre psychique</i>
Exposition au soleil et au grand air	<i>Détoxication, énergie, oxygénation, vit. D.</i>
Qualité de l'air (maison, bureau)	<i>Radicaux libres, intox. cellulaire, fatigue Antioxydants?</i>
Température environnante	<i>Frilosité? (cf. intoxication, acidité, surrénales, nerfs) drainage foie/vésicule (gemmo, phyto.)</i>
Conditions de travail et état de satisfaction à l'emploi	<i>Stress non compensée? Activités agréables, relaxantes, physiques après le travail, État surrénales, syst. nerveux, Ca, Mg, B, tisanes calmantes, gemmo Tilia Tomentosa.</i>
Rythme du travail	
Alimentation biologique	<i>Contenu nutritif, absence de pesticides, etc. Voir si client au courant</i>

Alimentation équilibrée (fruits-légumes-céréales complètes-acides gras essentiels, etc.)	Viser cinq portions de légumes/fruits par jour, réduire consommation sucres et produits raffinés, voir consommation huiles vierges, noix, graines, etc.
Excès alimentaires	<i>Obésité, problèmes cardio-vasculaires, intoxication de l'organisme, etc. Compensation? État nerveux, relationnel, mauvais équilibre alimentaire. Drainage digestif (gemmo, phyto), enzymes, etc.</i>
Autres excès (café, cigarette, sucre)	<i>Intoxication de l'organisme, drainage émonctoires (gemmo-, phyto), vit. B, Ca, Mg, K, Zn, tisanes calmantes, etc.....</i>
Consommation de médicaments / alcool /Autres drogues	
Exposition à pollution (fumée / bruit / ondes électromagnétiques)	<i>Génération radicaux libres. Nécessité d'antioxydants (sélénium, glutathion réduit, A, C, E, etc....</i>
Exposition aux métaux (amalgames / conserves / antiacides / poisons... grande consommation de poisson, marmites en aluminium, etc.)	<i>Effet sur foie, reins, poumons, cerveau, articulations, système immunitaire, etc. Voir détoxification; antioxydants, chlorella, cilantro, etc.</i>
Hygiène corporelle (douches / bains, etc.)	<i>Important au niveau détoxification (cf. rôle de la peau comme émonctoire), moment de relaxation.</i>
Traumatismes divers (coups, blessures) subis:	<i>Mémoire cellulaire, Stresseurs, peuvent entretenir une inflammation chronique. Interfèrent avec message nerveux. Thérapies (ostéo, kiné, chiro, etc.), training autogène de Schultz, etc..</i>
Vaccinations récentes et passées	<i>Stresseurs immunitaires et nerveux</i>