

Autoévaluation initiale – Terrain rénal (J0)

Mesure de départ (6–8 minutes) – Vos réponses restent privées. Ce document n'est pas un diagnostic médical.

Instructions

Cochez la fréquence qui correspond le mieux à vos ressentis de la semaine passée. 0 = Jamais • 1 = Rarement • 2 = Parfois • 3 = Souvent • 4 = Très souvent. Vous pouvez imprimer et conserver ce document. Pour un calcul automatique du score, utilisez aussi la version web fournie dans l'article.

Hydratation & Électrolytes

• Soif nocturne ou réveils pour boire	0	1	2	3	4
• Urines très claires et fréquentes sans vraie soif (sensation que l'eau "passe")	0	1	2	3	4
• Crampes, palpitations légères ou maux de tête liés à l'hydratation	0	1	2	3	4
• Apports faibles en légumes/fruits (potassium végétal)	0	1	2	3	4

Signaux urinaires

• Urines troubles, mousseuses ou à odeur forte	0	1	2	3	4
• Envies fréquentes d'uriner avec faible volume	0	1	2	3	4
• Brûlures / gêne urinaire récidivante (même sans infection confirmée)	0	1	2	3	4

Sommeil & Stress

• Réveils nocturnes pour uriner (≥ 1 fois / nuit)	0	1	2	3	4
• Sommeil fragmenté / difficulté à récupérer	0	1	2	3	4
• Stress continu / charge émotionnelle (semaine typique)	0	1	2	3	4

Terrain inflammatoire & métabolique

• Fatigue dès le réveil (malgré une nuit correcte)	0	1	2	3	4
• Douleur/tension lombaire diffuse non mécanique	0	1	2	3	4
• Alimentation industrielle/salée ou protéines animales en excès	0	1	2	3	4

Rétention & signaux du matin

• Paupières gonflées / doigts ou chevilles qui marquent le matin	0	1	2	3	4
• Sensation d'être "trop plein" / lourdeur intérieure	0	1	2	3	4

Habitudes protectrices

• Apport quotidien de légumes/fruits (potassium végétal)	0	1	2	3	4
• Hydratation lente (petites gorgées, infusions minérales, bouillons)	0	1	2	3	4
• Repas lents, mastication, pauses digestives (sans grignotage continu)	0	1	2	3	4
• Marche lente / respiration diaphragmatique (≥ 10 min/jour)	0	1	2	3	4

Autoévaluation initiale – Terrain rénal (J0)

Mesure de départ (6–8 minutes) – Vos réponses restent privées. Ce document n'est pas un diagnostic médical.

Lecture & Calcul du score (facultatif)

Additionnez vos réponses par domaine. Les domaines A–E indiquent une charge lorsque les scores sont élevés. Le domaine F (habitudes protectrices) réduit la charge. Interprétation indicative du score global : 0–20 terrain harmonisé • 21–40 réaccord doux • 41–60 désynchronisation légère • 61–80 surcharge modérée • 81–100 surcharge élevée (consultez un professionnel).

Table de synthèse (remplissage manuel)

Dom	Intitulé	Questions	Pondération	Score
A	Hydratation & électrolytes	q1–q4	poids x1.0	<input type="text"/>
B	Signaux urinaires	q5–q7	poids x1.2	<input type="text"/>
C	Sommeil & stress	q8–q10	poids x1.0	<input type="text"/>
D	Terrain inflammatoire	q11–q13	poids x1.1	<input type="text"/>
E	Rétention – matin	q14–q15	poids x1.0	<input type="text"/>
F	Habitudes protectrices	q16–q19	réduit la charge (x0.7)	<input type="text"/>

Score global (0–100) – estimation :

Niveaux : 0–20 apaisé • 21–40 réaccord • 41–60 léger • 61–80 modéré • 81–100 élevé

Notes / objectifs personnels :

Avertissement : cette autoévaluation est un outil d'hygiène de vie. En cas de douleur, fièvre, sang dans les urines, œdèmes marqués ou tension très élevée, consultez un professionnel de santé.