**Fiche d’autoévaluation de ton terrain cellulaire**

**Es-tu prêt à faire le point sur ton terrain ?  
En répondant honnêtement à ce questionnaire, tu pourras repérer les axes majeurs à améliorer pour soutenir ton équilibre cellulaire.**

**Mode d’emploi :**

**Pour chaque affirmation, note :  
0 = Jamais / 1 = Rarement / 2 = Parfois / 3 = Souvent**

**1. Digestion et Émonctoires**

* **Je ressens des ballonnements ou de la lourdeur après les repas.**
* **J’ai un transit irrégulier (constipation, diarrhée).**
* **Je bois moins de 1,5L d’eau/jour.**
* **J’ai des urines foncées ou peu abondantes.**

**2. Inflammation et Douleurs**

* **J’ai des douleurs articulaires ou musculaires inexpliquées.**
* **Je souffre d’inflammations chroniques (peau, gencives, etc.).**
* **J’ai souvent la bouche sèche ou un goût métallique.**

**3. Énergie et Sommeil**

* **Je me sens fatigué(e) au réveil ou tout au long de la journée.**
* **Mon sommeil est léger, avec des réveils nocturnes.**
* **J’ai du mal à récupérer après un effort physique.**

**4. Alimentation**

* **Je consomme des produits industriels ou sucrés plus de 3x/semaine.**
* **Je mange peu de légumes frais (moins de 2 portions/jour).**
* **Je saute souvent le petit-déjeuner ou un autre repas.**

**5. Gestion émotionnelle**

* **Je me sens souvent stressé(e) ou en mode « survie ».**
* **Je retiens mes émotions, j’ai du mal à exprimer ce que je ressens.**
* **Je dors mal lors de périodes émotionnelles difficiles.**

**6. Mouvement et Oxygénation**

* **Je fais moins de 20 minutes d’activité douce par jour.**
* **Je respire souvent de façon courte, sans utiliser mon ventre.**
* **Je passe plus de 3h/jour assis(e) sans bouger.**

**Score Total :**

**Additionne chaque réponse :**

* **0–8 : Terrain globalement équilibré**
* **9–17 : Terrain à surveiller, quelques fragilités**
* **18–27 : Terrain affaibli, attention aux signaux du corps**
* **28+ : Terrain très fragilisé, une action globale est urgente**

**Que faire de ce résultat ?**

**Le but n’est pas de s’angoisser, mais de repérer où tu peux agir, étape par étape. Chaque axe est abordé dans *Le Protocole Cancers* : alimentation, gestion émotionnelle, mouvement, micronutrition, etc.**