

Fiche d'Autoévaluation – Terrain Cellulaire & Métabolique

Instructions :

Pour chaque affirmation, note ton expérience de 0 (jamais) à 3 (souvent). Additionne les points de chaque section, puis calcule ton total général.

1. Terrain mitochondrial & énergie cellulaire

- Je me sens souvent fatigué·e même après une nuit complète
- J'ai besoin de café, sucre ou stimulation pour « démarrer »
- J'ai une sensation de vide dans le corps sans cause claire
- J'ai des « coupures de courant » soudaines dans la journée
- Je ressens une baisse de concentration entre 14h et 17h

Sous-total 1 : ____ / 15

2. Terrain digestif & surcharge intestinale

- J'ai souvent des ballonnements ou un ventre gonflé
- Je ressens une lourdeur digestive après les repas
- Mon transit est irrégulier (constipation, selles molles)
- J'ai un endormissement perturbé ou des réveils vers 3h
- J'ai mauvaise haleine, langue blanche, ou goût amer

Sous-total 2 : ____ / 15

3. Terrain inflammatoire et oxydatif

- J'ai des douleurs diffuses ou musculaires au réveil
- Ma peau marque facilement (boutons, rougeurs, rides)
- Mon corps « enfle » sans prise alimentaire excessive
- Je suis sensible aux changements de température
- J'ai souvent une impression de fièvre sans fièvre

Sous-total 3 : ____ / 15

4. Terrain hépatique & surcharge toxique

- Je digère mal les aliments gras ou riches
- J'ai des réveils entre 2h et 4h du matin
- Je suis sensible aux odeurs fortes ou aux produits chimiques
- Je ressens parfois une tension ou chaleur sous les côtes droites
- J'ai des nausées légères ou maux de tête inexplicables

Sous-total 4 : ____ / 15

5. Terrain émotionnel & système nerveux

- Je suis souvent « tendu·e » sans raison apparente
- J'ai des variations d'humeur difficiles à contrôler
- Je sur-réagis à des stimuli mineurs (bruits, gens, imprévus)
- J'ai du mal à me « poser » ou à respirer pleinement
- J'ai des compulsions alimentaires ou une difficulté à m'arrêter

Sous-total 5 : ____ / 15

TOTAL GÉNÉRAL : _____ / 75

Interprétation

- 0–15 : Terrain clair – ton métabolisme semble fluide et ta détox naturelle efficace
- 16–30 : Terrain sensible – premiers signes de surcharge lente ; une phase 0 peut suffire
- 31–50 : Terrain saturé – système en souffrance ; le protocole complet est recommandé
- 51–75 : Terrain en inflammation chronique – détox en douceur prioritaire, sous suivi si possible