

Fiche d'autoévaluation complète - Scanner corps entier

Sphère digestive

1. Avez-vous régulièrement des ballonnements ou des gaz ?

0 = Jamais 1 = Rarement 2 = Parfois 3 = Souvent 4 = Toujours

2. Souffrez-vous de constipation ou diarrhée fréquente ?

0 = Jamais 1 = Rarement 2 = Parfois 3 = Souvent 4 = Toujours

3. Avez-vous des douleurs abdominales récurrentes ?

0 = Jamais 1 = Rarement 2 = Parfois 3 = Souvent 4 = Toujours

Sphère immunitaire

4. Attrapez-vous souvent des rhumes ou infections ?

0 = Jamais 1 = Rarement 2 = Parfois 3 = Souvent 4 = Toujours

5. Avez-vous des allergies saisonnières ou alimentaires ?

0 = Jamais 1 = Rarement 2 = Parfois 3 = Souvent 4 = Toujours

6. Souffrez-vous de maladies inflammatoires chroniques ?

0 = Jamais 1 = Rarement 2 = Parfois 3 = Souvent 4 = Toujours

Sphère cutanée

7. Avez-vous de l'acné, eczéma ou psoriasis ?

0 = Jamais 1 = Rarement 2 = Parfois 3 = Souvent 4 = Toujours

8. Votre peau est-elle souvent sèche ou irritée ?

0 = Jamais 1 = Rarement 2 = Parfois 3 = Souvent 4 = Toujours

9. Avez-vous des démangeaisons fréquentes ?

0 = Jamais 1 = Rarement 2 = Parfois 3 = Souvent 4 = Toujours

Fiche d'autoévaluation complète - Scanner corps entier

Sphère émotionnelle et cognitive

10. Ressentez-vous du stress ou de l'anxiété régulière ?

0 = Jamais 1 = Rarement 2 = Parfois 3 = Souvent 4 = Toujours

11. Avez-vous des troubles de la concentration ou de la mémoire ?

0 = Jamais 1 = Rarement 2 = Parfois 3 = Souvent 4 = Toujours

12. Souffrez-vous de variations d'humeur fréquentes ?

0 = Jamais 1 = Rarement 2 = Parfois 3 = Souvent 4 = Toujours

Sphère articulaire et musculaire

13. Avez-vous des douleurs articulaires récurrentes ?

0 = Jamais 1 = Rarement 2 = Parfois 3 = Souvent 4 = Toujours

14. Ressentez-vous souvent de la fatigue musculaire ?

0 = Jamais 1 = Rarement 2 = Parfois 3 = Souvent 4 = Toujours

15. Souffrez-vous de raideurs au réveil ou après une activité ?

0 = Jamais 1 = Rarement 2 = Parfois 3 = Souvent 4 = Toujours

Sphère cardio-métabolique

16. Avez-vous des palpitations ou un rythme cardiaque irrégulier ?

0 = Jamais 1 = Rarement 2 = Parfois 3 = Souvent 4 = Toujours

17. Souffrez-vous d'hypertension ou de diabète ?

0 = Jamais 1 = Rarement 2 = Parfois 3 = Souvent 4 = Toujours

18. Êtes-vous sujet(-te) au surpoids ou au syndrome métabolique ?

0 = Jamais 1 = Rarement 2 = Parfois 3 = Souvent 4 = Toujours

Fiche d'autoévaluation complète - Scanner corps entier

Bareme d'interpretation

0 - 10 : Etat optimal, peu de signaux d'alerte.

11 - 20 : Desequilibre leger, attention aux habitudes de vie.

21 - 30 : Desequilibre modere, un suivi et des ajustements sont recommandes.

31 et + : Desequilibre severe, consultez un professionnel de sante.