

Questionnaire de terrain

Repérage des fragilités — My Biobox

Nom, Prénom :		Date :	
---------------	--	--------	--

Comment répondre à ce questionnaire

Ce questionnaire pose une série de questions auxquelles vous ne penseriez pas forcément. Elles sont organisées de façon à faire ressortir vos fragilités de terrain.

Cochez uniquement les propositions qui vous correspondent le mieux, **une demi-douzaine maximum**. Ne gardez que les phrases qui, à la lecture, vous font dire « ça, c'est tout moi ! ». Si une proposition vous fait hésiter ou réfléchir, éliminez-la sans hésiter.

À noter : de nombreux symptômes ne sont que des effets secondaires de médicaments. N'oubliez pas de préciser vos traitements en cours, avec leur posologie.

A — Caractère — comportement

AXE SÉROTONINE / MÉLATONINE

- ☐ 1. J'ai souvent besoin d'être rassuré(e) pour me sentir en sécurité.
- ☐ 2. Je suis curieux(se) et créatif(ve), mais je me fatigue facilement.
- ☐ 3. Je suis souvent tendu(e) et j'ai du mal à me détendre.
- ☐ 4. Je mange ou je grignote pour apaiser mes émotions.
- ☐ 5. Je me sens facilement incompris(e), méfiant(e) ou jaloux(se).
- ☐ 6. J'ai du mal à dire non et mon humeur peut changer rapidement.
- ☐ 7. Je suis très sensible et j'ai du mal à faire confiance.
- ☐ 8. Je m'agite beaucoup puis je me sens épuisé(e) et dispersé(e).
- ☐ 9. Je me réfugie souvent dans les rêves, l'imaginaire ou l'envie de partir ailleurs.
- ☐ 10. Je consomme régulièrement tabac, alcool ou autres produits pour me calmer.
- ☐ 11. J'ai des allergies respiratoires (asthme, gêne respiratoire).

AXE NORADRÉNALINE

- ☐ 12. Je ressens souvent un sentiment d'injustice ou de frustration.
- ☐ 13. J'aime attirer l'attention et je parle facilement.
- ☐ 14. Je suis actif(ve) mais je me mets vite en colère.
- ☐ 15. Je suis sensible, timide et j'ai tendance à remettre les choses à plus tard.
- ☐ 16. J'aime tout contrôler et j'ai du mal à lâcher prise.
- ☐ 17. Je ressens parfois de fortes tensions, crampes ou spasmes.
- ☐ 18. J'anticipe beaucoup et je m'inquiète facilement.
- ☐ 19. Je suis frileux(se), découragé(e) et je manque de confiance.

- ☐ 20. J'ai déjà fait des crises de panique ou des phobies.
- ☐ 21. J'ai des allergies comme le rhume des foins ou les yeux qui piquent/brûlent (conjonctivite).

AXE ADRÉNALINE

- ☐ 22. Je suis très ambitieux(se), mais je peux vite me décourager.
- ☐ 23. J'aime diriger et prendre des responsabilités.
- ☐ 24. Je cherche souvent la perfection et la reconnaissance.
- ☐ 25. J'ai du mal à choisir et je m'inquiète facilement pour ma santé.
- ☐ 26. J'essaie de paraître sûr(e) de moi, mais j'ai besoin d'être rassuré(e).
- ☐ 27. Je me reproche souvent de ne pas être à la hauteur.
- ☐ 28. Je me sens épuisé(e), ralenti(e) et j'ai des troubles digestifs.
- ☐ 29. J'ai besoin de pouvoir et j'exige beaucoup des autres.
- ☐ 30. Je me replie sur moi-même et je deviens irritable.
- ☐ 31. J'ai des problèmes de peau comme l'eczéma (commence par des bulles d'eau).

AXE GABA / GLUTAMINE

- ☐ 32. J'ai besoin de comprendre et d'analyser pour me rassurer.
- ☐ 33. J'ai du mal à me concentrer et je peux devenir irritable.
- ☐ 34. J'ai vécu un choc émotionnel dont je me sens encore marqué(e).
- ☐ 35. J'ai des difficultés à apprendre ou je vis beaucoup dans mes souvenirs.
- ☐ 36. Je me sens physiquement et mentalement ralenti(e).
- ☐ 37. J'ai des douleurs chroniques et je me sens parfois victime de mon corps.
- ☐ 38. Je suis inquiet(e) en profondeur et j'ai peur de ne jamais guérir.
- ☐ 39. J'ai des idées fixes, des rituels ou des comportements répétitifs.
- ☐ 40. J'ai des réactions allergiques de type urticaire ou gonflement (œdème de Quincke).

AXE DOPAMINE

- ☐ 41. J'ai du mal à trouver la motivation.
- ☐ 42. J'ai tendance à m'isoler socialement.
- ☐ 43. J'ai des idées très arrêtées et du mal à changer d'avis.
- ☐ 44. J'ai peur de l'avenir et je fais peu de projets.
- ☐ 45. Je vis un deuil ou des pensées pénibles reviennent souvent.
- ☐ 46. Je suis révolté(e) par l'injustice.
- ☐ 47. J'hésite beaucoup avant de prendre une décision.
- ☐ 48. Je suis toujours en agitation ou engagé(e) de façon excessive.
- ☐ 49. Je suis impatient(e), désorganisé(e) et je dépasse parfois les limites.
- ☐ 50. J'aime me faire remarquer par mon apparence.
- ☐ 51. J'ai des griefs cachés, des rancœurs.
- ☐ 52. J'ai des migraines régulières (mal de tête unilatéral battant).

B — Troubles fonctionnels

CONSTIPATION

- ☐ 53. Je suis constipé(e) par manque d'énergie ou d'envie.
- ☐ 54. Je suis constipé(e) avec des selles très sèches (crottes de bique).
- ☐ 55. Ma constipation apparaît surtout en période de stress ou de voyage.
- ☐ 56. J'alterne constipation et diarrhée.
- ☐ 57. J'ai l'impression que mon intestin ne fonctionne plus (inactivité rectale — fécalome).

FEMMES – CYCLE

- ☐ 58. J'ai des douleurs avant les règles.
- ☐ 59. J'ai des douleurs pendant ou après les règles.
- ☐ 60. J'ai des pertes vaginales abondantes mais non irritantes.
- ☐ 61. J'ai des pertes vaginales irritantes.
- ☐ 62. J'ai des douleurs, nodules ou tensions dans les seins.
- ☐ 63. Je prends une contraception ou un traitement hormonal.
- ☐ 64. J'ai une baisse du désir sexuel.
- ☐ 65. J'ai des bouffées de chaleur ou des signes de préménopause.

ALIMENTATION

- ☐ 66. J'aime particulièrement les aliments acides.
- ☐ 67. J'aime particulièrement les aliments amers.
- ☐ 68. J'aime particulièrement le sucre.
- ☐ 69. J'aime particulièrement les aliments épicés.
- ☐ 70. J'aime particulièrement le sel.
- ☐ 71. J'ai souffert d'anorexie ou de troubles alimentaires.
- ☐ 72. Je suis actuellement un régime particulier.

LANGUE / BOUCHE

- ☐ 73. J'ai souvent la bouche sèche.
- ☐ 74. J'ai beaucoup de salive.
- ☐ 75. Ma langue est lisse ou présente des zones sans enduit.
- ☐ 76. Ma langue est très chargée (blanche ou jaune).
- ☐ 77. Ma langue est fissurée.
- ☐ 78. J'ai de petits boutons sous la langue.
- ☐ 79. Les bords de ma langue portent l'empreinte des dents.
- ☐ 80. J'ai souvent un goût amer ou pâteux dans la bouche.

SOMMEIL

- ☐ 81. J'ai du mal à m'endormir.
- ☐ 82. Je me réveille très tôt sans pouvoir me rendormir.
- ☐ 83. Mon sommeil est intercalaire et peu réparateur.
- ☐ 84. Le décalage horaire (avion) me perturbe beaucoup.

TRAITEMENTS ALLOPATHIQUES

- ☐ 85. Je prends des somnifères ou des tranquillisants.
- ☐ 86. Je prends des antidépresseurs.
- ☐ 87. Je prends (ou ai pris) des neuroleptiques.

C — Troubles organiques

DANS L'ENFANCE

- ☐ 88. J'ai eu très tôt des allergies multiples (atopie).
- ☐ 89. J'ai eu des infections ORL répétées dans l'enfance.

À L'ÂGE ADULTE (SÉCHERESSE ET ACIDOSE LOCALISÉE)

- ☐ 90. J'ai une sécheresse de la peau ou des muqueuses.
- ☐ 91. Je bois peu et je n'ai presque jamais soif.
- ☐ 92. J'ai eu des calculs biliaires (opérés ou non).
- ☐ 93. J'ai eu des calculs rénaux (lithiase).
- ☐ 94. J'ai des douleurs musculaires ou péri-articulaires diffuses.
- ☐ 95. J'ai des intolérances alimentaires connues (IMUPRO).

DOULEURS FRÉQUENTES OU CHRONIQUES

- ☐ 96. Ma douleur est intense.
- ☐ 97. Ma douleur est plutôt sourde et profonde.
- ☐ 98. La zone douloureuse est gonflée et lourde.
- ☐ 99. Ma douleur est aggravée par la pression locale.
- ☐ 100. Ma douleur est améliorée par la pression locale.
- ☐ 101. Bouger aggrave la douleur.
- ☐ 102. Le mouvement soulage la douleur.
- ☐ 103. La douleur est pire le jour.
- ☐ 104. La douleur est pire la nuit.
- ☐ 105. La douleur augmente après les repas.
- ☐ 106. La chaleur aggrave la douleur.
- ☐ 107. La chaleur soulage la douleur.
- ☐ 108. J'ai eu des soins dentaires récents.

MALADIE AUTO-IMMUNE OU VASCULARITE

- ☐ 109. J'ai des problèmes vasculaires importants.
- ☐ 110. Je prends un traitement contre le cholestérol.
- ☐ 111. Je prends un traitement anticoagulant.
- ☐ 112. J'ai une maladie auto-immune.
- ☐ 113. Je prends des corticoïdes ou immunosuppresseurs.
- ☐ 114. J'ai une maladie neuro-dégénérative.

LE CANCER

- ☐ 115. J'ai eu un cancer.
- ☐ 116. J'ai eu une chimiothérapie ou une radiothérapie.

CAUSALITÉ (SI L'AFFECTION EN COURS EST APPARUE RAPIDEMENT)

- ☐ 117. « Froid » (traumatisme, avec hématome ou gonflement — douleurs articulaires.)
- ☐ 118. « Chaleur » (infection fébrile — transpiration, céphalée.)
- ☐ 119. « Sécheresse » (déficit hormonal — la sécheresse fait mal et irrite.)
- ☐ 120. « Humidité » (orage, brouillard, excès alimentaires ou médicaments — lourdeur et gonflements.)
- ☐ 121. « Vent » (déception, humiliation, soucis, angoisses — raideurs et contractures.)
- ☐ 122. « Feu » (brûlure, problème vasculaire, fièvre, insolation, irradiation.)

ANTÉCÉDENTS FAMILIAUX (FRAGILITÉS À RECHERCHER)

- ☐ 123. Cholestérol
- ☐ 124. Hypertension artérielle
- ☐ 125. Diabète (même de l'âge)
- ☐ 126. Rhumatismes

VOS FRAGILITÉS INTERNES *(la survenue a été progressive)*

TROUBLES DE L'EAU (REIN)

- ☐ 127. Vertiges (vrais) / syndrome de Ménière (vertiges, surdité et bourdonnements d'oreilles).
Bourdonnements d'oreilles :
- ☐ 128. Unilatéral.
- ☐ 129. Bilatéraux.
- ☐ 130. Cystites (infections urinaires) répétées.
- ☐ 131. Chute de cheveux précoce ou importante.
- ☐ 132. Insuffisance rénale (urée et créatinine élevées).

ARTHROSE ET OSTÉOPOROSE

Arthrose : douleurs à l'effort, toujours la même articulation :

- ☐ 133. Cervicales

- ☐ **134.** Épaules
- ☐ **135.** Dorso-lombaires
- ☐ **136.** Sciatique
- ☐ **137.** Hanches / Genoux
- ☐ **138.** Arthrite : articulation bloquée et douloureuse.
- ☐ **139.** Sous antalgiques ou AINS.
- ☐ **140.** Ostéoporose.
- ☐ **141.** Sous biphosphonates ou équivalent.

POUR LES FEMMES

Nombre de grossesses : _____

IVG / fausses-couches : _____

- ☐ **142.** Fibrome utérin.
- ☐ **143.** Hystérectomie totale.

POUR LES HOMMES

- ☐ **144.** Baisse du désir.
- ☐ **145.** Problème d'érection.
- ☐ **146.** Adénome prostatique (nycturie).

LE SANG (CŒUR)

- ☐ **147.** Hypertension artérielle (sous traitement hypotenseur).
- ☐ **148.** Troubles du rythme cardiaque (lequel ?).
- ☐ **149.** Varices (stripping ?).
- ☐ **150.** Phlébites et périphlébites, antécédents d'embolie.
- ☐ **151.** Acrocyanose, engelures.

PROBLÈME THYROÏDIEN (SOUS TRAITEMENT SUBSTITUTIF ?)

- ☐ **152.** Hyper : maladie de Basedow.
- ☐ **153.** Hypo : maladie de Hashimoto.
- ☐ **154.** Goitre / nodules.

PARAMÈTRES HÉMATOLOGIQUES

- ☐ **155.** Anémié(e), pâle (règles abondantes, ferritine basse ou GR < 3,5 m./ml).

Baisse des globules blancs :

- ☐ **156.** Polynucléaires bas.
- ☐ **157.** Lymphocytes bas.

TROUBLES DE L'ÉNERGIE (POUMON)

- ☐ 158. Fatigué(e), aggravé(e) par l'exercice physique.
- ☐ 159. Bronchites répétées, chaque hiver.
- ☐ 160. Fume (> 5 cigarettes/jour).

DERMATOLOGIE

- ☐ 161. Acné vulgaire, comédons.
- ☐ 162. Rosacée.
- ☐ 163. Psoriasis (dermite sèche et squameuse).

TROUBLES DE LA FONCTION (FOIE)

- ☐ 164. Frileux(se), mais amélioré(e) par le mouvement.
- ☐ 165. Crampes / spasmes musculaires.
- ☐ 166. Tendinites / périarthrite (dérouillage matinal).
- ☐ 167. Excès alcooliques (> 0,5 litre de vin/jour ou équivalent).
- ☐ 168. Hémorroïdes (sortent/saignent).
- ☐ 169. Fissure, fistule anale.
- ☐ 170. Ongles striés, secs et/ou cassants.

LES GLAIRES / MUCOSITÉS (RATE-PANCRÉAS)

- ☐ 171. Aphtes.
- ☐ 172. Gingivite.
- ☐ 173. Parodontose, abcès, les dents bougent.
- ☐ 174. Aérophagie, pyrosis (remontées acides).
- ☐ 175. Gastralgies, ulcère d'estomac.
- ☐ 176. Sous IPP.
- ☐ 177. Diabète type 1, sous insuline.
- ☐ 178. Glycémie élevée ou test HOMA positif.

AUTRES SIGNES

- ☐ 179. Tremblements de repos (Parkinson).
- ☐ 180. Tremblements d'effort, tics.
- ☐ 181. Diarrhée (> 3 jours et 6 selles/jour).
- ☐ 182. Augmentation de l'acide urique (> 420 $\mu\text{mol/l}$) ou antécédent de crise de goutte.
- ☐ 183. Herpès récurrent.
- ☐ 184. Antécédents de maladie sexuellement transmissible.
- ☐ 185. Lipomes, kystes, verrues multiples.
- ☐ 186. Hématomes faciles / purpura.
- ☐ 187. Ou au contraire, antécédent de thrombose ou d'embolie.
- ☐ 188. Vaccins récents (hépatite / fièvre jaune / Covid-19) : _____