# Nom Date

#

Age

Poids et taille

# Etat physique à la première visite

**Corpulence** Maigreur Obésité

Cheveux couleur calvitie

**Peau** sèche grasse déshydratée ridée Vitiligo

 Moite tiède douce élastique dépigmentation

Pli cutané

**Teint** pâle rouge luisant rose pâle jaune mat

**Mobilité** corps tête droite gauche avant arrière boules

Tendons apparents douleurs raideur

**Type de surcharges** :

 Arrière avant Côté droit Côté gauche

Mixte Générale

**Symétrie** Visage droite gauche

Corps droite gauche

**Sommeil** insomnie réveils fréquents durée moyenne

**Réveil** bon fatigué difficile

**Respiration**

Bouche ouverte en dormant ronflement

Poches sous les yeux

Nervosité impatience mécontentement indécision

Mémoire maux de tête

**Déformations osseuses**

Pieds mains autres

**Excroissances** verrues

Lipomes osseuses (talon, pieds, becs de perroquet)

Cellulite varices veinules

**Eruptions peau**

Dartres psoriasis eczéma zona Herpès Aphtes Infections urinaires cystites

Rhumes bronchites asthme angines sinusite yeux qui pleurent nez qui coule

# Hémorroïdes Grossesses nombre d’enfants allaitement

# Incontinence urinaire à l’effort à la toux, au rire suite à accouchement

Combien de fois se lève la nuit – à quelle heure ? (foie)

**Transpiration**  normale

Générale pieds tête mains inexistante excessive **Salive**

# Ce que dit

Qualité des **selles** fréquence aspect **existence de traces ou propreté immédiate**

Constipation Alternance constipation/diarrhée

Maux de tête Douleurs osseuses ou autres

**Rétention d’eau**

Pieds enflent Mains gonflent

Ongles cassants jambes enflées veines apparentes veinules

**Règles** irrégulières Qualité des règles nettes ou étalées durée Traces

 Syndrome prémenstruel Stérilet

Bouffées de chaleur

Acné Asthme Insomnie

**Extrémités** froides chaudes

Frilosité Souffre de la chaleur

# Système urinaire

PSA Mictions fréquentes levers nocturnes

**Prise de calmants,** anxiolytiques, somnifères, antidépresseurs

**Comment se nourrit**

**Alimentation**

Eau

Boissons thé café vin alcool bière tisanes jus de fruits boissons gazeuses

# Les repas

Petit déjeuner

Déjeuner

Dîner

Goûters

Grignotage

Sucrettes Huiles Margarine Produits allégés

Légumineuses Céréales pain pâtes riz autres Fruits/légumes

# Les attirances alimentaires

Chocolat, café, alcool, sucreries, pâtisseries Produits laitiers

Le salé, épicé, cornichons. Café Cigarettes

Fromages Viandes rouges Œufs

**Régimes** suivis Protéinés (Dukan) Dissociés Privatif

Tabac Alcool Opérations varices, vésicule,

 Hanche hernie

Dents

# Ensoleillement

Par jour Par semaine Par an

Lunettes Lentilles Lunettes de soleil

# Eclairage

Travail Domicile Crèmes solaires

# Divers

# Diabète Hémophilie Cancer Rétention d’eau Cœur Jambes Opérations Prothèses Cholestérol Hypertension Spasmophilie Fibromyalgie Fibrome Spondylarthrite