

## QUESTIONNAIRE POUR ÉVALUER LA DIATHÈSE DE NAISSANCE

Cochez les cases des colonnes “D1 ou D2” ci-dessous pour évaluer ce qui vous décrit le mieux (parfois aucune réponse positive, ni D1 ni D2, ne cochez rien).

Faites le total du nombre de D1 et D2. Parfois le praticien voudra avoir un total pour la série 1 à 7 (qui concernent la petite enfance) et pour la série 8 à 14 (âge adulte).

Ce premier test permet d'évaluer la diathèse de base, ce qui représente une petite facette du profil alimentaire profond. La lecture de la diathèse de naissance dans l'iris est plus parlante, parfois.

	D1	D2
1 Avant 12 ans, souffriez-vous souvent d'allergies ou d'inflammations? (urticaire, eczéma, tendinites, asthme)	<input type="checkbox"/>	
Avant 12 ans, souffriez-vous plutôt d'infections (bactériennes ou virus, type angines, otite, sinusite, etc.)?		<input type="checkbox"/>
2 A la même période, aviez-vous du mal à aller vous coucher le soir tant vous étiez encore actif et aviez-vous également du mal à vous lever le matin?	<input type="checkbox"/>	
Ou vous endormiez-vous facilement pour vous réveiller frais et dispos?		<input type="checkbox"/>
3. A la même période, aviez-vous des difficultés à vous endormir?	<input type="checkbox"/>	
Ou aviez-vous besoin de beaucoup dormir?		<input type="checkbox"/>
4. Aviez-vous une mémoire défaillante ?	<input type="checkbox"/>	
Ou plutôt des difficultés d'attention?		<input type="checkbox"/>
5. Etiez-vous plutôt optimiste?	<input type="checkbox"/>	
Ou plutôt pessimiste, facilement défaitiste?		<input type="checkbox"/>
6. Cherchiez-vous aussi des sports de défi, tout ce qui est aventure?	<input type="checkbox"/>	
Ou étiez-vous plutôt bricolage, activités au calme ?		<input type="checkbox"/>
7. L'effort et le sport vous défatiguaient-ils?	<input type="checkbox"/>	
Ou vous sentiez-vous plus fatigable à l'effort (grand besoin de récupération)?		<input type="checkbox"/>
8. Aujourd'hui, quand vous êtes malade, vous remettez-vous très vite sur pied?	<input type="checkbox"/>	
Ou avez-vous besoin de dix jours, avec l'impression de devoir cravacher sinon?		<input type="checkbox"/>
9. Les homéos, acupuncteurs etc. vous ont-ils trouvé une faiblesse principale du foie?	<input type="checkbox"/>	
ou du pancréas?		<input type="checkbox"/>
10. Etes-vous plutôt sûr de vous (actions, pensées)?	<input type="checkbox"/>	
Ou avez-vous le sentiment de devoir être guidé dans vos choix, de préférer vous attacher à une «école» de pensée?		<input type="checkbox"/>
11.. Lorsque vous demandez un massage de bien être, vous sentez-vous mieux après des pétrissages francs	<input type="checkbox"/>	
ou des effleurements?		<input type="checkbox"/>
12. Eprenez-vous des difficultés à vous lever le matin?	<input type="checkbox"/>	
Ou ressentez-vous plutôt une baisse constante d'énergie dans la journée?		<input type="checkbox"/>
13. Si vous n'avez pas un métier physiquement intensif, choisissez vous d'instinct des sports intensifs (tennis, fitness, jogging, etc.)	<input type="checkbox"/>	
ou préférez-vous le yoga, la détente, les sports d'endurance à bas régime?		<input type="checkbox"/>
14. Tout comme dans l'enfance, êtes-vous plutôt fonceur pour prendre une décision ?	<input type="checkbox"/>	
Ou pesez-vous bien le pour et le contre longtemps, avec nuances, afin de mesurer les risques à prendre?		<input type="checkbox"/>
<b>TOTAL GENERAL</b>	.....	.....