**Pain Management Coaching by Aiza**

**Inflammation Index**

Utilisez le questionnaire d’inflammation pour évaluer chacun des symptômes, basée sur votre état de santé des 30 derniers jours.

En plus des douleurs articulaires et musculaires, un état inflammatoire peut affecter plusieurs systèmes et organes de l’organisme.

Utilisez l’echelle ci-dessous pour évaluer la fréquence de:

 0 (pas de symptômes) à 4 (fréquent et sévère)



**Echelle**

***0 – Jamais ou presque jamais de symptômes***

***1 – Occasionnellement, effets non sévères***

***2 – Occasionnellement, avec effets sévères
3 – Très Souvent, effets non sévères***

***4 – – Très Souvent, effets sévères***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tête** |  |  | **Yeux**  |
| Maux de têtes/migraines… |  |  | Larmoiement ou demangeaisons oculaires ….  |
| vertiges… |  |  | Paupières rouges ou gonflées… |
| Troubles du sommeil… |  |  | Sac, Cernes, cercles sombre sous les yeux… |
| Malaises… |  |  | Problèmes de vision… |
| Total… |  |  | Total…  |
|  |  |  |  |
| **Peau** |  |  | **Nez**  |
| Acne… |  |  | Nez bouché… |
| Rougeur/urticaires… |  |  | Problème de sinus… |
| Perte de cheveux … |  |  | Rhume des foins… |
| Bouffées de chaleur… |  |  | Eternuement successif … |
| Transpiration excessive … |  |  | Formation excessive de mucus … |
| Total … |  |  | Total … |
|  |  |  |  |
| **Oreilles** |  |  | **Gorge** |
| Demangeaisons de l’oreille… |  |  | Toux Chronique … |
| Mal aux Oreilles |  |  | Besoin frequent de se racler la gorge … |
| Ecoulement de l’oreille … |  |  | Gorge enrouée ou douloureuse… |
| Sifflement ou perte d’audition … |  |  | Langue, gencives, lèvres décolorées… |
| Total … |  |  | Total … |
|  |  |  |  |
| **Poumons** |  |  | **Humeur**  |
| Congestion de la poitrine … |  |  | Changement d’humeur … |
| Asthme, bronchite … |  |  | Anxieté, peur, nervosité … |
| Essoufflement … |  |  | Colère, irritabilité … |
| Difficulté à respirer …Total… |  |  | Depression …Total… |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Poids**  |  |  | **Energie** |
|  Surcharge Ponderale… |  |  | Fatigue, paresse…  |
| Frénesie alimentaire … |  |  | Lethargie…  |
| Cravings pulsions alimentaires… |  |  | Hyperactivité…  |
| Alimentation compulsive … |  |  | Agitation…  |
| Total … |  |  | Total…  |
|  |  |  |  |
| **Cerveau** |  |  | **MUSCULOSKELETAL**  |
| mauvaise memoire…  |  |  | Douleurs ou douleurs articulaires … |
| Confusion… |  |  | Arthrose… |
| Brain fog… |  |  | Raideur ou or limitation de l’amplitude de mouvement…  |
| Difficulté à prendre des decisions…  |  |  | Douleurs musculaires…  |
| Problèmes de parole…  |  |  | Sensation de faiblesse… |
| Total…  |  |  | Total…  |
|  |  |  |  |
| **DIGESTION**  |  |  | **Coeur** |
| Nausées, vomissement… |  |  | Battements irréguliers…  |
| Diarrhée… |  |  | Battement de Coeur rapide…  |
| Constipation…  |  |  | Douleurs thoraciques… |
| Ballonements…  |  |  | . |
| Gaz… |  |  | . |
| Brûlures d’estomac… |  |  | . |
| Douleurs Abdominal… |  |  | . |
| Total…  |  |  | Total…  |

Add up your totals and notice the specific areas where you seem to have the most issues. After completing \_\_\_\_\_ days of nutrition and lifestyle changes, take the quiz again and see if your total score has decreased and note which symptoms have improved.