

## Évaluez votre niveau d'intoxication

Dans le questionnaire concernant l'évaluation du risque environnemental, ce sont les comportements qui sont pris en compte et c'est en changeant ceux-ci que l'on peut voir son risque diminuer, même si nous avons conscience qu'il est impossible d'atteindre le risque zéro. Et c'est aussi en faisant évoluer le risque que l'on peut faire changer les symptômes.

Pour des informations sur l'hygiène de vie et plus particulièrement alimentaire, vous pouvez visiter le site [www.pourquelarouetourne.com](http://www.pourquelarouetourne.com)

Comme pour l'évaluation du risque, vous devez chiffrer vos symptômes. Je vous propose d'estimer la force du symptôme comme suit :

- 0 – Inexistants ou vraiment très rares
- 1 – Rares et faibles
- 2 – De temps en temps mais faibles
- 3 – De temps en temps mais puissants ou Fréquents mais faibles
- 4 – Fréquents et forts
- 5 - Chroniques mais supportables
- 6 – Chroniques et invalidants

Il peut être difficile d'évaluer le niveau d'inconfort, soyez le plus honnête possible envers vous-même, ce questionnaire n'a qu'un but éducatif et personnel. Il est sensé vous permettre de voir comment une amélioration de votre hygiène de vie et alimentaire, agissent sur l'évolution de votre bien-être.

Les symptômes pouvant être multiples et variés (j'en sais quelque chose), je vous propose une liste non exhaustive qui s'appuie en grande partie sur ma propre expérience, libre à vous d'en rajouter à titre personnel. Merci cependant, si vous partagez ce document, de le faire sous sa forme actuelle. La comparaison se faisant entre vous aujourd'hui et vous dans quelques semaines, ou quelques mois, vous devez tenir compte de votre score individuel.

À titre purement indicatif, en tentant d'évaluer mon score avant les changements d'alimentation et d'hygiène de vie, il y a maintenant plus de sept ans, il se situait aux alentours de 514 et aujourd'hui je l'estime à 53 et au vu de mes problèmes génétiques, je peux sincèrement en être satisfaite. Si vous ne connaissez pas mon parcours plein d'espoir, vous trouverez un résumé de mon histoire ici :

<http://www.pourquelarouetourne.com/ma-lutte-contre-la-douleur-psycho-physique/>

ou un livre autobiographique ici : <http://www.pourquelarouetourne.com/livre/>

Si l'intoxication aux xénobiotiques (éléments non compatibles avec la vie), métaux lourds, plastiques, pesticides etc. agit énormément sur l'état général de nos corps, elle n'est pas seule en cause et parfois un symptôme apparaît pour d'autres raisons. L'idéal serait de tenir un journal de bord de ce que vous mangez, vivez, et de comment vous vous sentez. Un mal de tête récurrent peut par exemple apparaître chaque fois que vous mangez du poivron, ou de la pomme, ou autre (ce ne sont que des exemples). Cependant, plus l'état global est satisfaisant, plus votre score sera bas et mieux vous supporterez les « écarts ». Il faudra bien-sûr, faire en sorte de ne pas trop dépasser et pas trop longtemps vos capacités d'élimination afin de ne pas vous surcharger.

Plus vous verrez votre score descendre et mieux vous serez motivé pour poursuivre votre démarche personnelle vers une meilleure hygiène de vie et alimentaire. C'est d'autant plus important dans les moments de découragements, où on a tendance à oublier l'utilité des efforts. Il est aussi fréquent d'oublier les avancées et les points positifs, la tendance de l'humain étant fréquemment de focaliser sur les points négatifs et d'oublier les progrès. N'oubliez pas de féliciter votre engagement envers vous-même, encouragez vos propres efforts et souvenez-vous que patience et longueur de temps valent mieux que force, ni que rage.

## **Émonctoires :**

Les émonctoires sont les parties du corps qui gèrent l'évacuation des toxines, déchets corporels, toxiques environnementaux etc. Plus nous sommes surchargés, plus ils ont de travail et plus il y aura de symptômes. Cependant, parfois, au contraire, le corps n'a plus ni le temps, ni la force de procéder à l'élimination et stocke tant bien que mal.

Pour évaluer chaque symptôme, vous devez chiffrer chaque ligne entre 0 et 7.

### **La peau :**

Acné ou tendance acnéique

Peau sèche voire très sèche

Démangeaisons, rougeurs

Eczéma, Psoriasis, Dermate, Urticaire

Teint très pâle ou au contraire trouvez-vous que vous bronzer beaucoup et très vite

Tâches cutanées ou vieillissement qui vous semble prématuré

Transpiration excessive ou absence de transpiration

Tête qui gratte

### **Systeme ORL :**

**Nez :**

Bouché

Rhinite

Éternuements

Sinusite

**Oreilles :**

Bouchées

Qui grattent

Otite

Hyperacousie

Acouphènes

Vertiges, pertes d'équilibre

Perte d'audition

**Bouche, gorge, poumons :**

Mauveuse haleine, bouche pâteuse

Langue chargée, blanche

Aphtes, gingivite, parodontose

Toux sèche ou grasse

Respiration difficile, impossible de respirer à fond

Essoufflements

Bronchite

Asthme

**Système digestif :**

Ballonnements

Maux d'estomac, brûlures, reflux gastro-oesophagien, gastrite

Nausées, dégoût, vomissements, mal des transports

Fringales, pertes d'appétit, vite repu

Flatulences, gaz nauséabonds

Spasmes, crampes

Diarrhée, constipation ou alternance

Douleurs intestinales ou au côlon

Démangeaisons anales

### **Systeme reproducteur et vessie :**

Démangeaisons génitales, prurit, vaginite, vaginose, mycose, pertes excessives etc.

Syndrome prémenstruel

Règles irrégulières, très abondantes, douloureuses

Hypersexualité ou hyposexualité

Envie fréquente d'uriner

Infection urinaire

### **Santé physique :**

Douleurs musculaires

Tendinites

Crampes, courbatures

Sciatique

Douleurs articulaires

Douleurs au dos

Rigidité musculaires, articulaires

Hypotonie (faiblesse musculaire)

Rétention d'eau, gonflement

Maux de tête

Frileux ou toujours trop chaud, ou en alternance

Physiquement fatigué voire épuisé

Mauvaise récupération après l'effort

Spasmophilie, tétanie

Somnolence, voire narcolepsie

Sursauts, jambes sans repos

Troubles du rythme cardiaque, palpitations, tachycardie, bradycardie etc.

Vision : cernes, fatigue oculaire, vue nocturne affaiblie, cataracte

Arthrose

Ostéopénie ou ostéoporose

Surpoids ou maigreur

Surcharge pondérale abdominale

Ongles cassants, mous

Cheveux ternes, perte de cheveux, de vitalité

### **Santé cérébrale, cognitive, mentale, psychique :**

Nerveux

Anxieux

Angoissé

Moralement fatigué ou épuisé, sans énergie

Surmené, stressé, débordé

Tendance dépressive, plus d'envies, perte d'intérêt

Timidité excessive

Mélancolie, idées noires, voire suicidaires ou meurtrières

Repli sur soi

Dévalorisation, perte de confiance en soi

Troubles de l'attention, de la concentration

Troubles de la mémoire

Hyperactivité

Difficulté d'endormissement

Insomnie

Hypersomnie

Réveils fréquents

Cauchemars, terreurs nocturnes

Colère

Irritabilité

Agressivité

Paranoïa

Peurs

Phobies

Troubles compulsifs

Troubles alimentaires

Hypofonctionnement cérébral ou hyperfonctionnement

Troubles de l'humeur, plus de hauts et de bas que la « normale » et sans raison

Hyperémotivité

Ruminations

Difficulté à savoir qui on est, ne plus se reconnaître

Ne plus savoir ce que l'on veut

Hallucinations

Vous trouverez sur le site [www.pourquelarouetourne.com](http://www.pourquelarouetourne.com) des informations qui vous aideront à prendre en main votre santé.

Je vous souhaite tout le courage du monde et vous félicite déjà, car si vous avez pris le temps de répondre à ce questionnaire, que vous vous êtes inscrit-e à mes courriels, c'est que vous avez pris conscience que vous devez être acteur, actrice de votre santé. Bravo !

Gwénola Le Dref