

☞ Le test selon Julia Ross partagé dans les pages précédentes n'est qu'un indicateur d'état vital général. Il ne constitue en aucune manière un diagnostic, ce qui est du ressort médical pur. Il permet au nutripaticien de repérer si les organes du sujet sont trop épuisés pour pratiquer une réforme alimentaire ou si les circuits sont encore assez valides pour gérer une cure temporaire, par exemple.

DEUX TYPES DE CARNETS DE SUIVI

Je soumetts deux outils pour le suivi et l'ajustement de la stratégie, selon les réactions du sujet. Outils qui permettront d'évaluer les effets de la transition et la justesse du choix de stratégie pour un mangeur particulier.

1. Tenir un carnet d'évolution selon le modèle ci-dessous : « le carnet de sentinelles » (quelques autres exemples en téléchargement libre: <https://taty.be/choisir/K5.html>). Observer régulièrement les données à tête reposée, à deux (le pratiquant et le soignant). Le mangeur seul peut rarement interpréter avec justesse ces données, selon le principe que, tant qu'on est dans la bouteille on ne peut pas voir l'étiquette.

2. Le brouillard mental est un dénominateur commun chez les victimes d'EM/SFC. De temps en temps, il serait judicieux de faire remplir un carnet d'observation de trois jours (page suivante). Il conviendra de le décoder à deux, patient et praticien conjoints.

FICHE N° 4. LE CARNET DE SENTINELLES (BI-MENSUEL)

Avant de commencer la réforme, choisir 3 sentinelles d'évolution parmi les suivantes : fatigue, douleurs articulaires, douleurs musculaires, confusion mentale, maux de tête ou migraines, réactions cutanées ou respiratoires, problèmes urinaires, anxiété ou colère, vertiges, digestion (crampes, ballonnements, vents, nausées...), état de la peau, qualité du sommeil, etc.

Noter sur le tableau ci-après, en codifiant l'état depuis 1 (médiocre) jusqu'à 10 (parfait). Noter l'évolution tous les quinze jours dès la mise en place de la stratégie.

Sentinelles	J0	J15	J30	J45	J60
1.....					
2.....					
3.....					