

FICHE DE SUIVI HEBDOMADAIRE

Comment utiliser cette fiche

Pourquoi ? Cette fiche nous aide à observer ensemble les évolutions entre deux rendez-vous. Elle est un outil de dialogue, pas un examen : il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse.

Sur papier ou sur téléphone ? Comme il vous plaît. Vous pouvez l'imprimer et la remplir au stylo, ou la compléter directement depuis votre téléphone ou ordinateur. Retrouvez-la à tout moment sur victoria-wanlin.fr/ressources/suivi-hebdo. (penser à enregistrer le document sur votre mobile ou ordinateur)

Étape 1 — Dans la liste ci-dessous, cochez **les 3 symptômes qui vous gênent le plus au quotidien**. Ce sont eux que vous observerez jusqu'à notre prochain rendez-vous.

Étape 2 — Reportez ces 3 symptômes dans la colonne « Indicateurs » du tableau, à côté de « Énergie ». Chaque jour, notez-les de 0 à 10, et complétez les autres cases (repas, ressentis) selon ce qui vous parle.

Bon à savoir : ne remplissez que ce qui vous concerne. Quelques notes fidèles valent mieux qu'un tableau rempli par obligation.

Liste des symptômes à suivre cette semaine

Cochez les 3 symptômes qui vous gênent le plus. Reportez-les ensuite dans la colonne « Indicateurs » du tableau.

Digestif	Cutané	Hormonal & cycle	Énergie & sommeil	Émotionnel & nerveux
☐ Ballonnements ☐ Gaz ☐ Nausées ☐ Reflux, brûlures ☐ Transit irrégulier ☐ Douleurs abdominales ☐ Lourdeur après repas ☐ Autre : _____	☐ Démangeaisons ☐ Plaques, rougeurs ☐ Acné, boutons ☐ Peau sèche ☐ Eczéma ☐ Cheveux ternes, chute ☐ Autre : _____	☐ Douleurs de règles ☐ SPM (tensions, humeur) ☐ Seins tendus ☐ Rétention d'eau ☐ Libido en baisse ☐ Bouffées de chaleur ☐ Autre : _____	☐ Fatigue ☐ Coup de barre après repas ☐ Endormissement difficile ☐ Réveils nocturnes ☐ Brouillard mental ☐ Baisse d'énergie brutale ☐ Autre : _____	☐ Anxiété, stress ☐ Irritabilité ☐ Humeur en baisse ☐ Maux de tête ☐ Tensions musculaires ☐ Fringales sucrées/salées ☐ Autre : _____

TABLEAU DE SUIVI QUOTIDIEN

Remplissez uniquement les cases qui vous parlent — quelques mots suffisent

Jour	Petit-déjeuner	Collation	Déjeuner	Collation	Dîner	Ressentis / événements	Indicateurs (0-10)
Lundi							Énergie : __/10 _____ : __/10 _____ : __/10 _____ : __/10
							Énergie : __/10 _____ : __/10 _____ : __/10 _____ : __/10
Mercredi							Énergie : __/10 _____ : __/10 _____ : __/10 _____ : __/10
Jeudi							Énergie : __/10 _____ : __/10 _____ : __/10 _____ : __/10
							Énergie : __/10 _____ : __/10 _____ : __/10 _____ : __/10
Vendredi							Énergie : __/10 _____ : __/10 _____ : __/10 _____ : __/10
Samedi							Énergie : __/10 _____ : __/10 _____ : __/10 _____ : __/10
Dimanche							Énergie : __/10 _____ : __/10 _____ : __/10 _____ : __/10

Observations libres de la semaine

Événement marquant, écart alimentaire, période de stress, début de cycle, voyage, changement de routine...

TABLEAU DE SUIVI QUOTIDIEN

Remplissez uniquement les cases qui vous parlent — quelques mots suffisent

Jour	Petit-déjeuner	Collation	Déjeuner	Collation	Dîner	Ressentis / événements	Indicateurs (0-10)
Lundi							Énergie : ___/10 _____ : ___/10 _____ : ___/10 _____ : ___/10
							Énergie : ___/10 _____ : ___/10 _____ : ___/10 _____ : ___/10
Mardi							Énergie : ___/10 _____ : ___/10 _____ : ___/10 _____ : ___/10
Mercredi							Énergie : ___/10 _____ : ___/10 _____ : ___/10 _____ : ___/10
Jeudi							Énergie : ___/10 _____ : ___/10 _____ : ___/10 _____ : ___/10
							Énergie : ___/10 _____ : ___/10 _____ : ___/10 _____ : ___/10
Vendredi							Énergie : ___/10 _____ : ___/10 _____ : ___/10 _____ : ___/10
Samedi							Énergie : ___/10 _____ : ___/10 _____ : ___/10 _____ : ___/10
Dimanche							Énergie : ___/10 _____ : ___/10 _____ : ___/10 _____ : ___/10

Observations libres de la semaine

Événement marquant, écart alimentaire, période de stress, début de cycle, voyage, changement de routine...

TABLEAU DE SUIVI QUOTIDIEN

Remplissez uniquement les cases qui vous parlent — quelques mots suffisent

Jour	Petit-déjeuner	Collation	Déjeuner	Collation	Dîner	Ressentis / événements	Indicateurs (0-10)
Lundi							Énergie : ___/10 _____ : ___/10 _____ : ___/10 _____ : ___/10
							Énergie : ___/10 _____ : ___/10 _____ : ___/10 _____ : ___/10
Mardi							Énergie : ___/10 _____ : ___/10 _____ : ___/10 _____ : ___/10
Mercredi							Énergie : ___/10 _____ : ___/10 _____ : ___/10 _____ : ___/10
Jeudi							Énergie : ___/10 _____ : ___/10 _____ : ___/10 _____ : ___/10
							Énergie : ___/10 _____ : ___/10 _____ : ___/10 _____ : ___/10
Vendredi							Énergie : ___/10 _____ : ___/10 _____ : ___/10 _____ : ___/10
Samedi							Énergie : ___/10 _____ : ___/10 _____ : ___/10 _____ : ___/10
Dimanche							Énergie : ___/10 _____ : ___/10 _____ : ___/10 _____ : ___/10

Observations libres de la semaine

Événement marquant, écart alimentaire, période de stress, début de cycle, voyage, changement de routine...

TABLEAU DE SUIVI QUOTIDIEN

Remplissez uniquement les cases qui vous parlent — quelques mots suffisent

Jour	Petit-déjeuner	Collation	Déjeuner	Collation	Dîner	Ressentis / événements	Indicateurs (0-10)
Lundi							Énergie : ___/10 ____ : ___/10 ____ : ___/10 ____ : ___/10
Mardi							Énergie : ___/10 ____ : ___/10 ____ : ___/10 ____ : ___/10
Mercredi							Énergie : ___/10 ____ : ___/10 ____ : ___/10 ____ : ___/10
Jeudi							Énergie : ___/10 ____ : ___/10 ____ : ___/10 ____ : ___/10
Vendredi							Énergie : ___/10 ____ : ___/10 ____ : ___/10 ____ : ___/10
Samedi							Énergie : ___/10 ____ : ___/10 ____ : ___/10 ____ : ___/10
Dimanche							Énergie : ___/10 ____ : ___/10 ____ : ___/10 ____ : ___/10

Observations libres de la semaine

Événement marquant, écart alimentaire, période de stress, début de cycle, voyage, changement de routine...

TABLEAU DE SUIVI QUOTIDIEN

Remplissez uniquement les cases qui vous parlent — quelques mots suffisent

Jour	Petit-déjeuner	Collation	Déjeuner	Collation	Dîner	Ressentis / événements	Indicateurs (0-10)
Lundi							Énergie : ___/10 _____ : ___/10 _____ : ___/10 _____ : ___/10
							Énergie : ___/10 _____ : ___/10 _____ : ___/10 _____ : ___/10
Mardi							Énergie : ___/10 _____ : ___/10 _____ : ___/10 _____ : ___/10
Mercredi							Énergie : ___/10 _____ : ___/10 _____ : ___/10 _____ : ___/10
Jeudi							Énergie : ___/10 _____ : ___/10 _____ : ___/10 _____ : ___/10
							Énergie : ___/10 _____ : ___/10 _____ : ___/10 _____ : ___/10
Vendredi							Énergie : ___/10 _____ : ___/10 _____ : ___/10 _____ : ___/10
Samedi							Énergie : ___/10 _____ : ___/10 _____ : ___/10 _____ : ___/10
Dimanche							Énergie : ___/10 _____ : ___/10 _____ : ___/10 _____ : ___/10

Observations libres de la semaine

Événement marquant, écart alimentaire, période de stress, début de cycle, voyage, changement de routine...