

Mini-grille d'auto-positionnement

« Où j'en suis aujourd'hui ? »

👉 Cette mini-grille n'est **pas un diagnostic**.

👉 Elle sert à **repérer ce qui domine en ce moment**, pas à te coller une étiquette.

Lis chaque partie et **note simplement ce qui te parle le plus aujourd'hui** (même si ce n'est pas "tout le temps").

1. Quand la glycémie est instable

Coche si tu te reconnais souvent dans ces situations :

- ☐ fringales rapides
- ☐ coups de fatigue après les repas
- ☐ attirance marquée pour le sucre
- ☐ difficulté à espacer les repas
- ☐ énergie très variable dans la journée

👉 Si plusieurs cases te parlent, ton corps essaie probablement de **stabiliser l'énergie dans un contexte trop fluctuant**.

2. Quand la digestion et le foie freinent

Coche si tu te reconnais souvent dans ces situations :

- ☐ digestion lente ou lourde
- ☐ ballonnements fréquents
- ☐ intolérances "bizarres" ou changeantes
- ☐ réactions paradoxales aux compléments
- ☐ fatigue persistante sans cause claire

👉 Ici, le corps ralentit souvent **pour ne pas saturer davantage**.

3. Quand l'inflammation devient dominante

Coche si tu te reconnais souvent dans ces situations :

- ☐ douleurs diffuses (articulaires, musculaires...)
- ☐ réactions cutanées ou digestives récurrentes
- ☐ fatigue "inflammatoire"

- ☐ sensation d'irritabilité corporelle permanente
- ☐ intolérances multiples

👉 L'inflammation est souvent **une stratégie de protection**, pas une erreur.

4. Quand le stress prend le dessus

Coche si tu te reconnais souvent dans ces situations :

- ☐ difficulté à ralentir
- ☐ sommeil non réparateur
- ☐ ventre noué, tension permanente
- ☐ contrôle alimentaire chronique
- ☐ résultats inverses quand tu "fais attention"

👉 Le corps est alors souvent en **mode survie**, pas en mode réparation.

Comment lire cette mini-grille

- 👉 Il est **normal** de se reconnaître dans plusieurs parties
- 👉 Commence toujours par **ce qui te fatigue le plus aujourd'hui**, pas par ce qui "devrait être prioritaire"
- 👉 Ce qui domine **peut changer dans le temps**

Il ne s'agit pas de tout corriger.

Il s'agit de **ne pas agir à contre-temps**.

Et maintenant ?

Si tu te reconnais fortement dans un axe :

- tu peux commencer par **ajuster doucement**, sans tout changer
 - tu peux approfondir avec **le livre correspondant**
 - ou, si tu hésites ou si ça bloque malgré les ajustements, une **lecture fonctionnelle personnalisée** peut aider à hiérarchiser.
-

À retenir

Ton corps n'est pas "dérégulé".

Il s'adapte.

Cette mini-grille est là pour **redonner de la lisibilité**, pas pour juger.