



MARIE LATOUR-GROZANNES & CLEMENCE BEGUIN  
CHIROPRACTEURS

## Mémo pour bien préparer votre 1ère consultation

- Pensez à venir avec vos examens complémentaires : radiographie, IRM, scanner, échographie, ostéodensitométrie, analyses biologiques.
- Veuillez prendre le temps de répondre à ce questionnaire :

### Coordonnées :

Nom, Prénom :

Adresse

Téléphone fixe, portable, e-mail :

Date de naissance :

Numéro de sécurité social, mutuelle :

Profession :

Nom du médecin traitant :

### Antécédent personnel :

Hospitalisation, opération :

Traumatismes, accidents (fracture, entorse, déchirure musculaire) :

Compléments alimentaire, traitement médical :



MARIE LATOUR-GROZANNES & CLEMENCE BEGUIN  
CHIROPRACTEURS

Hygiène de vie :

Alcool (quotidien, occasionnel, jamais), tabac (...cigarettes par jour depuis...années), café (o/n), drogue récréatives (o/n), soda (quotidien, occasionnel, jamais), eau (... L/jour)

Sport, activité physique, loisir :

Qualité du sommeil, combien d'heures dormez-vous par nuit ? :

Combien d'heures de sommeil vous sembleraient nécessaires ?

Régime alimentaire, intolérances ou allergies :

Antécédents familiaux :

Veillez entourer les antécédents concernant vos parents.

Alcoolisme, asthme, cancer, diabète, épilepsie, glaucome, maladie cardiaque, hypertension artérielle, cholestérol, sclérose en plaque, ostéoporose, accident vasculaire cérébrale, maladie articulaire inflammatoire.



MARIE LATOUR-GROZANNES & CLEMENCE BEGUIN  
CHIROPRACTEURS

## Questionnaire sur votre santé, votre bien être, et votre qualité de vie :

### Etat physique :

Veillez entourer la fréquence qui correspond à votre état physique pour chacune des propositions suivantes :

	Jamais	rarement	occasionnellement	régulièrement	constamment
Présence de douleurs physique	1	2	3	4	5
Présence de tension ou de raideur ou de perte de mobilité dans votre colonne vertébrale	1	2	3	4	5
vous sentez vous fatigué ou en manque d'énergie	1	2	3	4	5
A quelle fréquence êtes-vous enrhumé	1	2	3	4	5
A quelle fréquence avez-vous des maux de tête	1	2	3	4	5
A quelle fréquence êtes-vous nauséux ou constipé	1	2	3	4	5
Souffrez-vous de troubles menstruels	1	2	3	4	5
A quelle fréquence souffrez-vous de vertiges ou d'étourdissement	1	2	3	4	5
Vous sentez vous maladroit, a quelle fréquence tombez vous ou vous entravez vous	1	2	3	4	5



MARIE LATOUR-GROZANNES & CLEMENCE BEGUIN  
CHIROPRACTEURS

Etat mental/émotionnel :

Veillez entourer la fréquence qui correspond à votre état émotionnel pour chacune des propositions suivantes :

	Jamais	rarement	occasionnellement	régulièrement	constamment
Si vous êtes en souffrance, comment cela agit-il sur votre qualité de vie	1	2	3	4	5
Avez-vous tendance à avoir une mauvaise image de vous-même, à vous dévaluer	1	2	3	4	5
Etes-vous d'humeur maussade, irritable ou colérique	1	2	3	4	5
Avez-vous eu des épisodes de dépressions ou de désintérêt	1	2	3	4	5
Avez-vous tendance à vous faire du souci pour de petites choses	1	2	3	4	5
Avez-vous des difficultés de concentration, du mal à prendre des décisions	1	2	3	4	5
Etes-vous anxieux, avez-vous des peurs irrationnelles	1	2	3	4	5
Etes-vous agité, avez-vous du mal à rester en place	1	2	3	4	5
Avez-vous des difficultés d'endormissement	1	2	3	4	5
Avez-vous des pensées qui vous parasitent, ressassezvous les événements passés	1	2	3	4	5



MARIE LATOUR-GROZANNES & CLEMENCE BEGUIN  
CHIROPRACTEURS

Evaluation du stress :

Veillez évaluer votre stress pour chaque proposition suivante :

	Aucun	un peu	prononcé	beaucoup
Famille	1	2	3	4
Ami	1	2	3	4
Santé	1	2	3	4
Financière	1	2	3	4
Vie sexuelle	1	2	3	4
Travail	1	2	3	4
Ecole	1	2	3	4
Bien être général	1	2	3	4
Bien être émotionnel	1	2	3	4
Problématiques du quotidien	1	2	3	4



MARIE LATOUR-GROZANNES & CLEMENCE BEGUIN  
CHIROPRACTEURS

Joie de vivre :

Veillez entourer la fréquence sur une échelle de 1 à 4 qui correspond à votre manière de vivre pour chacune des propositions suivantes :

	Aucun	un peu	prononcé	beaucoup
Vous laissez vous guider par votre instinct, vos convictions	1	2	3	4
Pratiquez-vous la relaxation, prenez-vous le temps de vous détendre	1	2	3	4
Avez-vous une image positive de vous-même	1	2	3	4
Accordez-vous de l'importance à votre hygiène de vie	1	2	3	4
Avez-vous le sentiment d'avoir des relations vraies, franches dans votre entourage	1	2	3	4
Vous sentez vous capable de faire face à l'adversité	1	2	3	4
Vous sentez vous tolérant vis-à-vis d'autrui	1	2	3	4
Vous sentez vous heureux et joyeux	1	2	3	4
Etes-vous satisfait de votre vie sexuelle	1	2	3	4
Accordez-vous du temps aux choses qui vous font plaisir	1	2	3	4



MARIE LATOUR-GROZANNES & CLEMENCE BEGUIN  
CHIROPRACTEURS

Qualité de vie :

Comment qualifieriez-vous :

1 : terrible      2 : malheureuse      3 : insatisfaisante      4 : des hautes et des bas  
5 : satisfaisante      6 : heureux      7 : épanouie

	1	2	3	4	5	6	7
votre vie personnelle	1	2	3	4	5	6	7
vos rapports avec votre conjoint (e)	1	2	3	4	5	6	7
votre vie sentimentale	1	2	3	4	5	6	7
votre travail	1	2	3	4	5	6	7
vos collègues de travail	1	2	3	4	5	6	7
votre gestion des problèmes quotidiens	1	2	3	4	5	6	7
vos objectifs personnels du moment votre apparence physique	1	2	3	4	5	6	7
votre personne	1	2	3	4	5	6	7
votre capacité à vous adapter au changement dans votre vie	1	2	3	4	5	6	7
votre vie dans sa globalité	1	2	3	4	5	6	7
votre satisfaction de votre vie	1	2	3	4	5	6	7
dans qu'elle mesure votre vie correspond-elle à votre attente	1	2	3	4	5	6	7



MARIE LATOUR-GROZANNES & CLEMENCE BEGUIN  
CHIROPRACTEURS





MARIE LATOUR-GROZANNES & CLEMENCE BEGUIN  
CHIROPRACTEURS

## Quelques conseils après une séance de chiropraxie :

### Ce que vous pouvez ressentir après une séance :

- De la fatigue, des courbatures, une exagération des symptômes... Ces manifestations sont dues à une réaction physiologique normale du corps. Cela ne dépasse pas 48h. Soyez à l'écoute de votre corps et reposez-vous si le besoin s'en fait sentir.
- Un soulagement immédiat, une sensation de légèreté, un regain d'énergie. Restez cependant prudent pendant 48 à 72h.

### Profitez de vos ajustements :

Suite à une consultation chez votre chiropracteur vous vous sentez nettement mieux. L'envie de pratiquer à nouveau ce que vous aimez se fait ressentir (sport, jardinage...). Cependant la mémoire musculaire de votre corps peut reprovoquer à nouveau une perte de mobilité articulaire entraînant un déséquilibre similaire à ce que vous aviez avant de consulter un chiropracteur. Alors soyez patient et profitez-en pour attacher une attention particulière à vos positions de repos afin d'optimiser les bénéfices de votre passage chez le chiro.

### Concrètement que faire :

- Soyez patient

La guérison des tissus prend du temps. Les dommages accumulés sur une longue période prennent eux aussi du temps à se dissiper totalement. Grâce à vos visites chez un chiropracteur les bénéfices de chaque ajustement dureront de plus en plus longtemps. Votre posture va évoluer de façon progressive vers un nouvel équilibre.

- Soyez modérément actif

Les ajustements de votre colonne créent du mouvement et libèrent les tensions, profitez de cette mobilité !



MARIE LATOUR-GROZANNES & CLEMENCE BEGUIN  
CHIROPRACTEURS

Pour une pratique sportive intense attendez au moins 48h que le corps intègre les nouvelles informations qui viennent de lui être adressées. Si vous récupérez d'une blessure particulière demandez à votre chiro des exercices adaptés à votre situation.

- Attention à votre posture :

Adoptez une meilleure posture au quotidien vous permettra de prolonger les effets bénéfiques de l'ajustement et de réduire les blessures. Durant la journée, les différentes positions provoquent une déshydratation de vos disques intervertébraux, c'est lors de la position horizontale qu'ils se réhydratent (la partie centrale du disque appelée noyau est composé à 90 % d'eau), alors privilégiez une bonne position de sommeil...Ne dormez pas sur le ventre, ne vous affalez pas dans le canapé et ne croisez pas les jambes en position assise...

- Buvez de l'eau :

Les muscles et les disques intervertébraux sont composés en grande partie d'eau, pour optimiser la récupération musculaire hydratez-vous !