



SED & Gastroparésie
Du Sud au Nord

DOCUMENT UTILE
Suivre ses symptômes

Suivre ses symptômes

Noter ce que l'on ressent peut aider à garder une trace du quotidien et à transmettre des informations plus précises lors des consultations.

Période / date	Contexte / remarque

Date _____
Douleurs 0 ◯ 1 ◯ 2 ◯ 3 ◯ 4 ◯ 5 ◯ 6 ◯ 7 ◯ 8 ◯ 9 ◯ 10
Nausées / vomissements 0 ◯ 1 ◯ 2 ◯ 3 ◯ 4 ◯ 5 ◯ 6 ◯ 7 ◯ 8 ◯ 9 ◯ 10
Fatigue 0 ◯ 1 ◯ 2 ◯ 3 ◯ 4 ◯ 5 ◯ 6 ◯ 7 ◯ 8 ◯ 9 ◯ 10
Alimentation / hydratation : _____
Événements / changements : _____

Date _____
Douleurs 0 ◯ 1 ◯ 2 ◯ 3 ◯ 4 ◯ 5 ◯ 6 ◯ 7 ◯ 8 ◯ 9 ◯ 10
Nausées / vomissements 0 ◯ 1 ◯ 2 ◯ 3 ◯ 4 ◯ 5 ◯ 6 ◯ 7 ◯ 8 ◯ 9 ◯ 10
Fatigue 0 ◯ 1 ◯ 2 ◯ 3 ◯ 4 ◯ 5 ◯ 6 ◯ 7 ◯ 8 ◯ 9 ◯ 10
Alimentation / hydratation : _____
Événements / changements : _____

Date _____
Douleurs 0 ◯ 1 ◯ 2 ◯ 3 ◯ 4 ◯ 5 ◯ 6 ◯ 7 ◯ 8 ◯ 9 ◯ 10
Nausées / vomissements 0 ◯ 1 ◯ 2 ◯ 3 ◯ 4 ◯ 5 ◯ 6 ◯ 7 ◯ 8 ◯ 9 ◯ 10
Fatigue 0 ◯ 1 ◯ 2 ◯ 3 ◯ 4 ◯ 5 ◯ 6 ◯ 7 ◯ 8 ◯ 9 ◯ 10
Alimentation / hydratation : _____
Événements / changements : _____



Alimentation, traitements et rendez-vous

Choisissez uniquement les informations qui vous sont utiles. Il n'existe pas de suivi parfait.

Quelques repères peuvent aider à retrouver ce qui a été consommé, la quantité approximative et la tolérance.

CARNET ALIMENTAIRE — SI CELA VOUS EST UTILE

Jour	Repas / boisson	Quantité	Tolérance / remarque

Important : un carnet alimentaire n'a pas vocation à imposer un régime. Il sert simplement à garder des repères si cela vous est utile.

TRAITEMENTS / ÉLÉMENTS À SIGNALER

Ce que je veux absolument signaler · Mes questions

AVANT UN RENDEZ-VOUS



Quelques pages de notes libres peuvent être plus utiles qu'un suivi trop contraignant.

Événements, changements, remarques

NOTES LIBRES

À RETENIR

Ce suivi ne remplace pas un avis médical. Les symptômes peuvent avoir des causes différentes et leur évolution doit être interprétée dans leur contexte. En cas de symptôme inhabituel, important ou inquiétant, demandez un avis médical adapté.