SED Gastroparésie N'Cie
ASSOCIATION LOI 1901

297 route de la Seds
13127 Vitrolles
asso.sedgastro@gmail.com
sed-gastro-ncie.org

DOCUMENT UTILE

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 : _____

SED Gastroparésie N'Cie
ASSOCIATION LOI 1901

297 route de la Seds
13127 Vitrolles
asso.sedgastro@gmail.com
sed-gastro-ncie.org

DOCUMENT UTILE

Alimentation, traitements et rendez-vous

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

SI CELA VOUS EST UTILE

Carnet alimentaire

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

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

SED Gastroparésie N'Cie
ASSOCIATION LOI 1901

297 route de la Seds
13127 Vitrolles
asso.sedgastro@gmail.com
sed-gastro-ncie.org

DOCUMENT UTILE

Mes observations

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.