



QUESTIONNAIRE

QUE FAITES-VOUS AU QUOTIDIEN ?

Ce questionnaire vous permettra de faire le point sur vos pratiques quotidiennes, et d'y réfléchir ; répondez le plus spontanément possible !

QUE FAITES-VOUS AU QUOTIDIEN ?

POUR LA TOILETTE ?

bain

douche

autre : _____

bref

prolongé

gel douche

savon

autre : _____

shampooing

crème lavante

• d'après vous : le bain soulage votre eczéma

le bain aggrave votre eczéma

la douche soulage votre eczéma

la douche aggrave votre eczéma

• est-il préférable : de ne pas se laver ?

de se laver plusieurs fois par jour ?

• comment vous séchez-vous ? _____

• combien de temps consacrez-vous à votre peau au quotidien ? _____

POUR LES SOINS DE VOTRE PEAU

(EN-DEHORS DU TRAITEMENT) VOUS UTILISEZ :

une crème achetée en pharmacie

un lait corporel qui sent bon

des huiles essentielles

une recette personnelle

des massages

rien

POUR VOUS HABILLER ?

• pensez-vous que le tissu du vêtement joue un rôle dans votre eczéma ? oui non

• pour quelle raison ? _____

DANS VOTRE MAISON ?

- vous adorez les peluches, il y en a plein votre chambre
- vous mettez des huiles essentielles dans toutes les pièces et sous votre oreiller, ça assainit
- vous aérez tous les jours
- vous vous débarrassez de votre chat, c'est à cause de lui que vous avez de l'eczéma
- vous chauffez beaucoup car vous êtes frileux (se), vous adorez vous mettre devant votre cheminée
- ça sent la fumée de cigarette

DEHORS ?

- d'après vous, l'eczéma est influencé par : le soleil les plantes la pollution
- autre : _____

DANS VOS LOISIRS ?

- vous aimez bien aller à la piscine
- quand vous courez, vous transpirez, ça vous pique
- vous mettez des gants pour bricoler

DANS VOTRE TRAVAIL ?

- y a-t-il quelque chose qui vous gêne par rapport à votre eczéma ? oui non
- si oui, précisez : _____

POUR VOTRE ALIMENTATION ?

- votre eczéma est forcément dû à une allergie alimentaire
- on vous a dit que le lait était mauvais pour l'eczéma
- vous êtes allergique au chocolat, ça vous gratte quand vous en mangez
- vous ne mangez que du bio
- vous mangez ce que vous aimez

POUR LES MICROBES ?

- donnent-ils des poussées d'eczéma ? oui non
- avec quoi vous nettoyez-vous les mains ? _____
- à quelle fréquence ? _____

POUR LE STRESS ?

- pour vous, l'eczéma est influencé par :
 - le stress les émotions fortes les ennuis
 - les différents états : colère, tristesse, ennui, anxiété, joie, sérénité, inconfort...

Merci de vos réponses !