

# Comprendre et suivre votre niveau d'énergie : Journal de bord pour votre consultation médicale

---

## Instructions pour un suivi efficace

- Utilisez ce journal quotidiennement pendant 2 à 4 semaines avant votre rendez-vous médical.
- Soyez le plus précis possible pour aider votre médecin à établir un diagnostic.
- Notez vos observations en fin de journée pour garantir une meilleure mémorisation des événements.

## Suivi quotidien de l'énergie et du sommeil

- Intensité de la fatigue : notez votre niveau sur une échelle visuelle analogique (EVA) de 0 à 10.
- Rythme circadien : consignez l'heure de lever et l'heure de coucher pour calculer la durée réelle de sommeil vs la durée passée au lit.
- Tolérance à l'effort : évaluez votre niveau d'énergie juste avant et juste après chaque activité physique.

## Facteurs déclenchants et mode de vie

- Événements marquants : notez les situations stressantes ou les efforts physiques/cognitifs inhabituels ayant pu aggraver votre fatigue.
- Alimentation et hydratation : suivez la régularité de vos repas et votre consommation d'eau pour identifier d'éventuelles carences.
- Impact fonctionnel : évaluez sur une échelle de gêne l'impact de la fatigue sur votre travail, vos loisirs, vos tâches ménagères et votre vie sociale.

## Suivi médical et symptômes associés

- Traitements : listez vos médicaments et compléments alimentaires, en précisant l'heure de prise par rapport à vos pics de fatigue.
- Symptômes associés : notez la présence de douleurs, troubles digestifs, variations d'humeur ou essoufflements pour identifier des comorbidités.
- Corrélation : observez si certains symptômes apparaissent systématiquement après la prise d'un traitement ou un effort spécifique.