Préparer consultation SOPK

Ta fiche personnelle avant une première consultation de naturopathie

Clonaturo · Version 1 · 6 novembre 2026 · Modèle non diagnostique

Note ce que tu sais déjà. Tu peux laisser des lignes vides et garder cette feuille avec toi. Aucun champ n'envoie tes données au site. SOPK : syndrome des ovaires polykystiques.

1. Ma priorité et mes questions

Ce qui me gêne le plus, ce que j'aimerais améliorer ou ne souhaite pas changer.

2. Mon cycle

Dates connues des règles, durée, périodes sans règles, douleurs ou saignements gênants.

3. Mes symptômes

Peau, pilosité, cheveux, énergie, humeur : depuis quand, avec quelle gêne ?

4. Mon contexte

Diagnostic posé ou suspicion évoquée par mon médecin ; antécédents familiaux connus.

5. Mes repas et ma digestion

Horaires et repas habituels, faim, contraintes, inconfort digestif.

6. Mon rythme de vie

Sommeil, stress, activité appréciée, difficultés et soutiens au quotidien.

7. Ce que je prends déjà

Contraception, médicaments, compléments et plantes : noms ou photos des boîtes.

8. Mes documents disponibles

Analyses et comptes rendus déjà réalisés, avec leurs dates. Aucun bilan à commander.

9. Mon projet

Grossesse souhaitée ou non, autre priorité que je souhaite partager.

Le médecin pose le diagnostic, choisit les examens et interprète les résultats. Ne modifie ni contraception ni traitement pour remplir cette fiche. Absence prolongée de règles, douleur forte ou saignements préoccupants : consulte un médecin sans attendre. La naturopathie intervient en complément du suivi médical.

Sources médicales : Ameli, symptômes et diagnostic (12 janvier 2026) ; OMS, SOPK (22 janvier 2026). Les rubriques du quotidien correspondent à la lecture naturopathique de Cloé ; ce modèle n'est pas un questionnaire diagnostique validé.

Article et version texte : clo-naturo.fr/blog/preparer-consultation-sopk