

Questionnaire à remplir en ligne
Ou bien à télécharger et à envoyer à :
Sophie Lacoste – Questionnaire jeûne -BP8 – 77520 Donnemarie-Dontilly
ou par fax : 01 64 01 39 54

Votre parcours de jeûneur
(on n'est pas obligé de répondre à toutes les questions)

- Combien de jeûnes avez-vous déjà faits ?
- Des jeûnes de quelle durée ?
- À quelle fréquence ?
 - Tous les 6 mois ?
 - Tous les ans ?
 - Tous les deux ans ?
 - À des périodes plus espacées ?
- Qu'est-ce qui vous a décidé à aller jeûner ? Quel était votre but ?
 - La première fois :
 - Les fois suivantes s'il y en a eu :
- En avez-vous obtenu les bienfaits que vous recherchiez ?
- Avez-vous ressenti des sensations que vous n'aviez pas imaginées (physiques et psychologiques) ?
- Faites-vous plutôt des jeûnes à l'eau ou bien selon la méthode Büchinger, avec des jus de fruits, des tisanes ou du bouillon ?
- Avez-vous pris une purge durant votre jeûne et laquelle ?
- Où êtes-vous allé jeûner (merci de remplir le petit questionnaire joint pour donner votre avis sur les différents lieux d'accueil) ?
- Avez-vous ressenti la faim pendant votre stage ?
 - Le premier jour seulement ?
 - Les deux premiers jours ?
 - Tout le temps ?
- Avez-vous ressenti des symptômes de sevrage ? Lesquels (nausées, maux de tête...) ?
- Vous êtes-vous senti fatigué pendant le stage ? Votre état de fatigue a-t-il évolué au fil des jours ?
- Préparez-vous votre jeûne plusieurs jours à l'avance ?
- Combien de jours ?

- Que mangez-vous la veille et l'avant-veille du premier jour de jeûne ?
- Faites-vous une longue reprise alimentaire ?
- Retombez-vous vite dans vos travers alimentaires ou bien le jeûne vous permet-il de mieux gérer votre rapport à l'alimentation ?
- Avez-vous parlé du jeûne à votre entourage ?
 - Avant le jeûne
 - Après le jeûne
 - Si oui, quelles ont été les réactions .
- Avez-vous fait faire une séance d'hydrothérapie du côlon ?
 - Avant le jeûne ?
 - Pendant le jeûne ?
 - Après le jeûne ?
 - Qu'en avez-vous ressenti ?
- Dans les jours ou les mois qui ont suivi votre jeûne, avez-vous
 - pris une décision importante ?
 - Modifier radicalement votre hygiène de vie ?
- Comptez-vous retourner jeûner ?