

Mon almanach santé

@VIVRESONLICHENSCLÉREUX



"Chaque petit pas compte dans la gestion d'une maladie chronique comme le lichen scléreux. Ce journal n'est pas seulement un outil pour suivre vos symptômes ou vos soins, c'est aussi un témoin de votre résilience et de votre engagement envers votre bien-être. Chaque ligne que vous écrivez est une preuve de votre capacité à reprendre le contrôle, à comprendre votre corps et à avancer vers des jours meilleurs.

Rappelez-vous : même dans les moments difficiles, ces pages vous aideront à trouver des réponses, à célébrer vos victoires, et à construire une routine qui vous ressemble. Vous n'êtes pas seul(e), et chaque effort que vous consentez vous rapproche de plus de sérénité."

Cathyline



Pourquoi tenir un journal de bord ?

Mieux comprendre son corps :
Le lichen scléreux varie d'une personne à l'autre. Noter les événements permet de repérer les éléments qui aggravent ou apaisent les symptômes (stress, alimentation, produits utilisés).

Favoriser une communication précise :
Lors des consultations médicales, il peut être difficile de se souvenir des détails. Un journal aide à fournir des informations claires sur la fréquence et la nature des crises.

Réduire le stress :
Écrire ses émotions et réflexions peut être thérapeutique. Cela aide à externaliser les frustrations et à se concentrer sur des solutions positives.

Identifier les progrès :
Consigner les "petites victoires" (amélioration des symptômes, traitement efficace) donne un sentiment d'avancement et d'espoir.

Comment structurer son journal ?

Un journal efficace doit être simple à tenir pour éviter qu'il devienne une contrainte. Voici une structure proposée :

Date et jour du cycle (si applicable) : Pour faire des liens avec les fluctuations hormonales.

Symptômes du jour : Intensité (échelle de 1 à 10), localisation, nature des douleurs ou irritations.

Soins appliqués : Crèmes, hydratants, médicaments, bains apaisants.

Activités et facteurs déclencheurs potentiels : Alimentation, vêtements portés, stress, exposition à des produits irritants.

Émotions et bien-être général : Un espace pour décrire son état psychologique et émotionnel.

Résultats et observations : Quels effets ont eu les soins ou les changements dans la routine ?





Bienvenue dans cet almanach conçu spécialement pour vous accompagner tout au long de l'année 2025. Ce guide unique vous aidera à garder une trace de votre état de santé, à célébrer vos petites victoires, à vous rappeler des mantras positifs et à pratiquer des exercices de relaxation pour équilibrer corps et esprit.

Conseils pratiques

Tenez ce journal régulièrement pour suivre les évolutions.
Apportez-le à vos consultations pour mieux discuter avec votre médecin. Si nécessaire, ajoutez des photos pour documenter l'évolution visuelle des symptômes.

Pour qu'un journal soit efficace, il doit être maintenu sur le long terme. Voici quelques conseils pour rester motivé :
Créer une habitude : Noter à la même heure chaque jour (par exemple, le soir avant de dormir).
Célébrer les progrès : Revoir régulièrement le journal pour remarquer les améliorations.
Simplifier : Même une seule phrase ou observation par jour est suffisante.



Chaque mois:

- Un tableau de bord pour suivre les symptômes, les traitements et les résultats.
- Une section « Petites victoires » pour noter vos progrès.
- Un mantra du mois et un espace pour vos réflexions.
- Des exercices de relaxation guidés (respiration, yoga ou méditation).



Un journal de bord pour suivre les symptômes

Un journal de bord bien structuré peut vous aider à suivre l'évolution de votre lichen scléreux, identifier les déclencheurs de poussées et évaluer l'efficacité des traitements. Voici les items clés à inclure :

1. Informations générales

- **Date** : Notez la date chaque jour où vous ajoutez une entrée.
- **Horaire (facultatif)** : Indiquez les moments de la journée où vous ressentez les symptômes.

2. Symptômes

- **Type de symptômes** : Par exemple : démangeaisons, douleur, rougeur, brûlures, fissures, plaques blanches, sécheresse, etc.
- **Localisation** : Précisez où se trouvent les symptômes (vulve, pénis, zone péri-anale, etc.).
- **Intensité** : Évaluez chaque symptôme sur une échelle de 1 à 10 (1 = faible, 10 = insupportable).
- **Durée des symptômes** : Notez combien de temps les symptômes persistent dans la journée.
- **Facteurs déclencheurs possibles** : Par exemple, rapports sexuels, menstruations, stress, activité physique, alimentation, etc.

3. Traitements appliqués

- **Type de traitement** : Indiquez les médicaments ou produits utilisés (crèmes, corticoïdes, émollients, etc.).
- **Moment d'application** : Matin, soir, ou autre.
- **Quantité utilisée** : Une petite noisette, une couche fine, etc.
- **Efficacité ressentie** : Sur une échelle de 1 à 10 ou une courte description (exemple : "Démangeaisons réduites après 2 heures").
- **Effets secondaires** : Rougeur, irritation, sensibilisation, etc.

4. Hygiène et soins

- **Routine de lavage** : Notez les produits utilisés et leur fréquence (savons, huiles lavantes, etc.).
- **Type de sous-vêtements ou vêtements portés** : Coton, tissu synthétique, vêtements serrés.
- **Rapports sexuels** : Oui/non, avec ou sans lubrifiant, douleurs ressenties (si applicable).

5. Habitudes et facteurs de mode de vie

- **Alimentation** : Mentionnez les aliments consommés, en particulier ceux potentiellement inflammatoires (sucre, alcool, produits transformés).
- **Activité physique** : Notez si vous avez pratiqué une activité qui pourrait causer des frottements ou une irritation.
- **Stress ou émotions** : Évaluez votre niveau de stress sur une échelle de 1 à 10, ou notez un événement stressant.
- **Sommeil** : Qualité et durée du sommeil, car un mauvais sommeil peut exacerber l'inflammation.

6. Poussées ou améliorations

- **Début d'une poussée** : Notez quand les symptômes semblent s'aggraver et ce que vous suspectez comme déclencheur.
- **Signes d'amélioration** : Décrivez les moments où vous ressentez une diminution des symptômes.

7. Observations générales

- **Événements spéciaux** : Par exemple, voyage, menstruations, changement de routine, exposition au froid ou à la chaleur.
- **Questions à poser au médecin** : Listez vos interrogations ou préoccupations pour vos prochaines consultations.

8. Résumé hebdomadaire (facultatif)

- **Tendances générales** : Les symptômes s'aggravent-ils ou s'améliorent-ils ?
- **Efficacité des traitements** : Une évaluation rapide des stratégies utilisées cette semaine.
- **Objectifs pour la semaine suivante** : Essayer une nouvelle routine, changer de produit, consulter un médecin, etc.

Exemple d'entrée dans le journal :

Date : 1 janvier 2025

- **Symptômes** :
  - Démangeaisons (8/10) autour de la vulve, surtout le soir.
  - Rougeur et fissure légère en zone péri-anale.
- **Traitement** :
  - Clobétasol, fine couche appliquée le soir → démangeaisons réduites après 2h (4/10).
  - Hydratant (Dexeryl) matin et soir → pas d'effet immédiat mais amélioration du confort.
- **Facteurs déclencheurs** : Stress important aujourd'hui + alimentation riche (repas gras).
- **Hygiène** : Lavage avec huile lavante, rinçage à l'eau tiède.
- **Habitudes** : Vêtements en coton, pas d'activité physique.
- **Observations** : La fissure semble stable. Prévoir d'ajouter un lubrifiant pour les prochains rapports.

Vos entrées quotidiennes peuvent être plus succinctes, trouvez vos propres abréviations : Décrivez votre routine en début de mois, notez les changements.

2025

Chaque jour est important

Janvier

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	1	11	12
13	1	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Février

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

Mars

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Avril

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Mai

L	M	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Juin

L	M	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

Juillet

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Août

L	M	M	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Septembre

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Octobre

L	M	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	1	11	12
13	1	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Novembre

L	M	M	J	V	S	D
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Décembre

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Tableau de bord : Suivi mensuel

Détail des Colonnes

Date : Notez la journée à laquelle les symptômes et soins sont observés.
Symptômes : Listez les principaux symptômes et attribuez-leur une intensité sur une échelle de 1 (faible) à 10 (très fort).
Déclencheurs possibles : Identifiez les facteurs susceptibles d'avoir influencé l'apparition ou l'intensité des symptômes (alimentation, vêtements, stress, etc.).
Soins appliqués : Notez les traitements utilisés (médicaments, crèmes, bains, etc.).
Activités ou événements particuliers : Mentionnez les activités du jour, y compris celles qui pourraient avoir eu un effet positif ou négatif sur votre état.
État émotionnel : Notez votre ressenti général (calme, stressé, frustré, apaisé, etc.).
Observations ou notes : Ajoutez des remarques spécifiques, comme des changements observés, des améliorations, ou des idées pour ajuster votre routine.

Exemples d'Adaptation

Si vous souhaitez personnaliser davantage le tableau, vous pouvez inclure des colonnes supplémentaires :
Alimentation du jour : Pour suivre les éventuelles influences alimentaires.
Activité physique : Yoga, marche, ou autre.
Heures de sommeil : Car le repos impacte souvent l'inflammation.

Tableau des petites victoires

Comment utiliser ce tableau ?

1. Complétez-le quotidiennement ou hebdomadairement : Cela vous permet de prendre conscience des petites réussites.
2. Soyez précis(e) : Notez les détails qui vous aident à progresser (par exemple, une crème qui fonctionne ou une discussion importante).
3. Incluez vos émotions : Reconnaître les moments où vous vous sentez mieux aide à cultiver la gratitude.
4. Ajoutez des notes : Ces observations peuvent servir de base pour ajuster votre gestion de la maladie ou partager des points importants avec votre médecin.

Ce tableau peut être un outil motivant pour transformer le regard sur la maladie et se concentrer sur les aspects positifs du quotidien.



Ce tableau permettrait de noter les progrès et les réussites, même modestes, pour renforcer une attitude positive face à la maladie.



Fiche pour noter ses émotions

Objectif :
Identifier et suivre ses émotions pour mieux comprendre leurs déclencheurs et leur évolution.

Date et heure	Émotion(s) ressentie(s)	Intensité (1-10)	Déclencheur(s) probable(s)	Réaction ou pensée immédiate	Action pour aller mieux
14/12, matin	Anxiété	7	Douleur au réveil	"Je ne vais pas y arriver"	Pause respiration, douche chaude
14/12, soir	Tristesse	5	Pensée au diagnostic	"Je suis fatigué(e)"	Écouter de la musique douce

Utilisation :

- **Remplir une à deux fois par jour pour suivre vos états émotionnels.**
- **Observer les déclencheurs répétitifs pour mieux anticiper et gérer.**





Nourrir la patience et l'espoir

"Je m'autorise à avancer à mon rythme,
avec bienveillance."

Février





2025

02 Février

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

to do list

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

notes

Suivi mensuel

Menstruations
Intensité des symptômes (/10)
Soins appliqués
Dormir 7h au moins par nuit
Bien-être général (/10)
faire 1h de yoga ou de méditation
Boire 1,5 litre d’eau par jour
Manger des fruits et des légumes

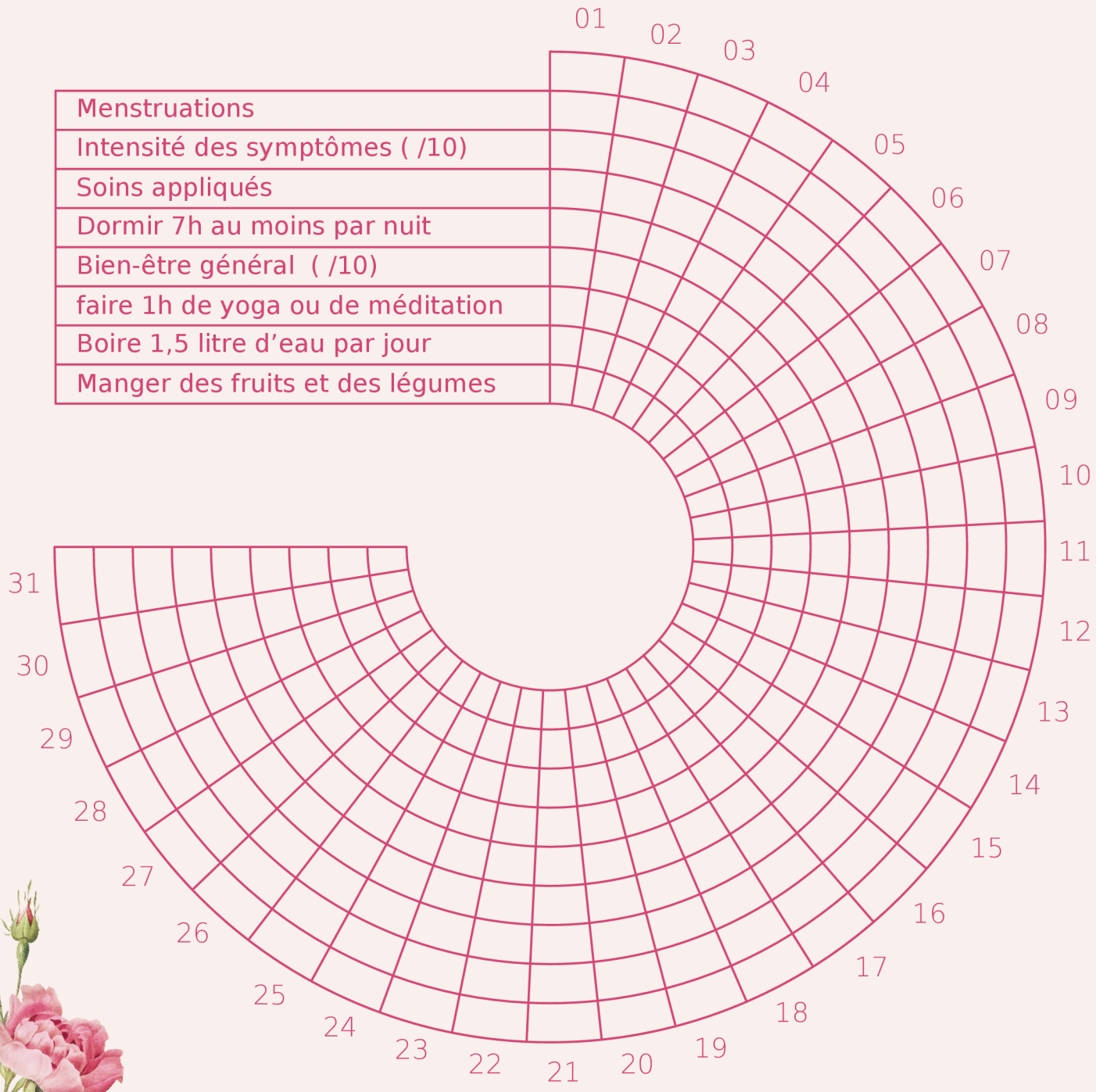


Tableau de bord : Suivi mensuel

Date	Symptômes et leur intensité (1 à 10)	Déclencheurs possibles	Soins appliqués	Activités ou événements particuliers	État émotionnel (1 à 10)	Observations ou notes

à duppliquer autant que nécessaire

Tableau de bord : Suivi mensuel simplifié

Date	Symptômes principaux et intensité	Soins appliqués	Niveau de Bien-être	Observations, déclencheurs ou facteurs

à dupliquer autant que nécessaire

Petites victoires :

Tableau des victoires

Date	Victoire du jour	Comment je me sens?	Notes

à dupliquer autant que nécessaire

Mon bilan mensuel

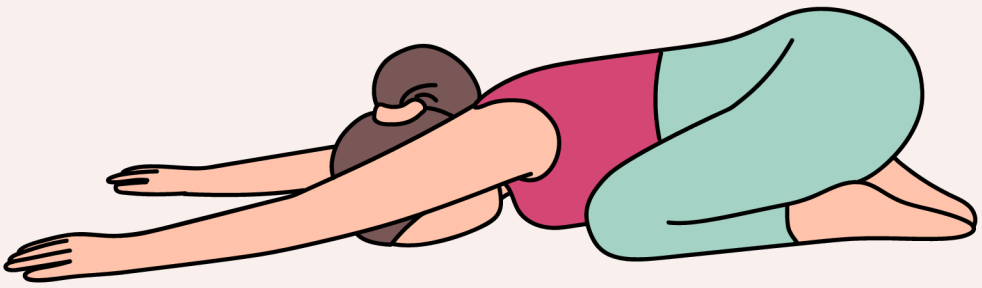




Exercice de relaxation de Février

Posture du repos (Balasana) - Yoga

- Installez-vous à genoux sur un tapis ou une surface confortable
- Penchez-vous vers l'avant et étendez vos bras devant vous.
- Reposez votre front au sol ou sur un coussin.
- Respirez lentement et profondément pendant 5 minutes.
- Relâchez toute tension à chaque expiration.



Cultiver la résilience

"Je suis plus fort(e) que mes défis."

Mars





2025

03 Mars

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

to do list

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

notes

Suivi mensuel

Menstruations
Intensité des symptômes (/10)
Soins appliqués
Dormir 7h au moins par nuit
Bien-être général (/10)
faire 1h de yoga ou de méditation
Boire 1,5 litre d’eau par jour
Manger des fruits et des légumes

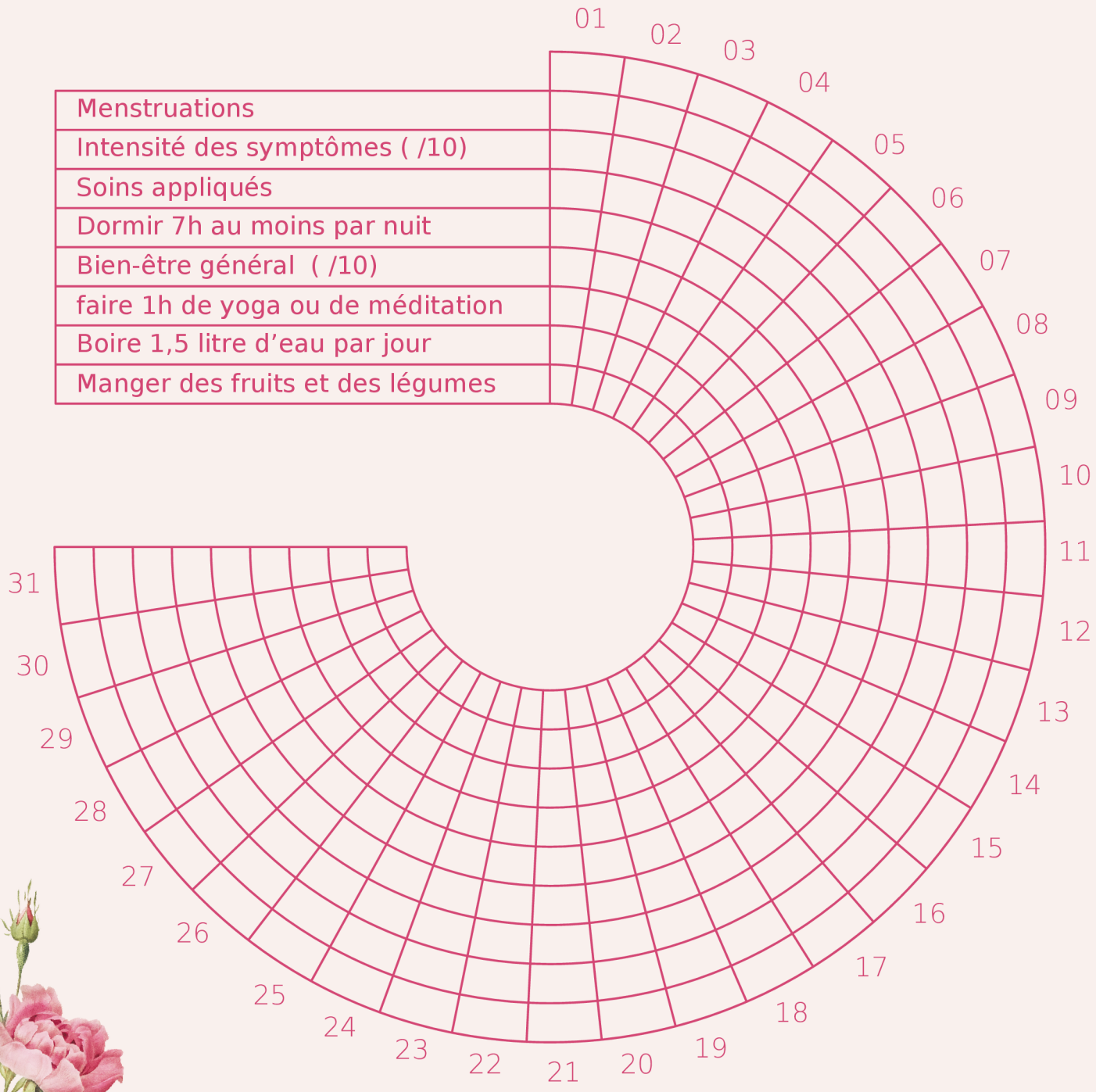


Tableau de bord : Suivi mensuel

Date	Symptômes et leur intensité (1 à 10)	Déclencheurs possibles	Soins appliqués	Activités ou événements particuliers	État émotionnel (1 à 10)	Observations ou notes

à duppliquer autant que nécessaire

Tableau de bord : Suivi mensuel simplifié

Date	Symptômes principaux et intensité	Soins appliqués	Niveau de Bien-être	Observations, déclencheurs ou facteurs

à dupliquer autant que nécessaire

Petites victoires :

Tableau des victoires

Date	Victoire du jour	Comment je me sens?	Notes

à dupliquer autant que nécessaire

Mon bilan mensuel





Exercice de relaxation de Mars

Visualisation positive (10 minutes)

- Fermez les yeux et imaginez un endroit où vous vous sentez bien (plage, forêt, jardin, etc.).
- Concentrez-vous sur les détails : les couleurs, les sons, les odeurs.
- Imaginez que chaque souffle vous rapproche d'un profond sentiment de paix.
- Prenez quelques instants pour ressentir cette sérénité avant d'ouvrir les yeux.

