

# Fiche d'Autoévaluation – Santé Digestive

*Cette fiche vous permet d'évaluer l'état actuel de votre système digestif. Répondez en toute honnêteté et calculez votre score.*

## SECTION 1 – Symptômes quotidiens

Barème :

- Jamais = 0 point
- Rarement = 1 point
- Souvent = 2 points
- Très souvent / Toujours = 3 points

Question	Score
1. Avez-vous des ballonnements après les repas ?	
2. Ressentez-vous des douleurs ou inconforts abdominaux ?	
3. Avez-vous des épisodes fréquents de constipation ou diarrhée ?	
4. Avez-vous des brûlures d'estomac ou reflux acides ?	
5. Vous sentez-vous lourd ou fatigué après avoir mangé ?	
6. Votre transit intestinal est-il irrégulier ?	
7. Avez-vous souvent des gaz ou flatulences ?	

Question	Score
8. Remarquez-vous des aliments non digérés dans vos selles ?	

## SECTION 2 – Signes indirects d'un déséquilibre digestif

Barème :

- Jamais = 0 point
- Rarement = 1 point
- Souvent = 2 points
- Très souvent / Toujours = 3 points

Question	Score
9. Avez-vous des maux de tête fréquents ?	
10. Ressentez-vous une fatigue persistante ?	
11. Avez-vous une peau terne ou sujette à des imperfections ?	
12. Votre système immunitaire semble-t-il faible (rhumes fréquents, infections) ?	
13. Avez-vous souvent des envies irrésistibles de sucre ou d'aliments gras ?	
14. Votre humeur est-elle instable ou sujette à l'irritabilité ?	

Question	Score
15. Avez-vous souvent une haleine chargée ou un goût désagréable en bouche ?	

### SECTION 3 – Habitudes de vie

Barème :

- Oui, toujours = 0 point
- Parfois = 1 point
- Rarement = 2 points
- Jamais = 3 points

Question	Score
16. Consommez-vous chaque jour au moins 4 portions de légumes et fruits frais ?	
17. Buvez-vous au moins 1,5 à 2 L d'eau pure par jour ?	
18. Mangez-vous lentement et en mastiquant bien vos aliments ?	
19. Pratiquez-vous une activité physique régulière (au moins 3 fois/semaine) ?	
20. Évitez-vous la consommation excessive de sucre, alcool ou aliments ultra-transformés ?	

## TOTAL

**Additionnez vos points sur 60.**

### **Interprétation du score**

- **0 à 15 points : *Votre digestion est globalement bonne.***  
**Continuez vos bonnes habitudes et restez attentif aux signaux du corps.**
- **16 à 30 points : *Quelques déséquilibres apparaissent.*** Le programme Forever 11 jours peut être un bon moyen de rééquilibrer votre système digestif.
- **31 à 45 points : *Signes clairs de déséquilibre digestif.*** Il est temps d'agir pour nettoyer, nourrir et renforcer votre digestion.
- **46 à 60 points : ! *Votre digestion est en souffrance.***  
**Consultez un professionnel de santé et adoptez un protocole complet pour restaurer l'équilibre.**

***Astuce* : Vous pouvez remplir cette fiche avant et après le programme de 11 jours pour mesurer vos progrès.**