

Fiche d'autoévaluation de son microbiote intestinal

Symptômes digestifs

1. Souffrez-vous régulièrement de ballonnements ou de gaz ?

Oui Non Parfois

2. Avez-vous des douleurs abdominales ou un transit irrégulier ?

Oui Non Parfois

3. Vos selles varient-elles souvent entre diarrhée et constipation ?

Oui Non Parfois

4. Avez-vous mauvaise haleine ou un goût métallique dans la bouche ?

Oui Non Parfois

Santé générale

5. Ressentez-vous souvent de la fatigue, même après une bonne nuit de sommeil ?

Oui Non Parfois

6. Êtes-vous sujet(-te) à des infections fréquentes (rhumes, angines...) ?

Oui Non Parfois

7. Avez-vous des problèmes de peau comme eczéma, acné ou psoriasis ?

Oui Non Parfois

8. Prenez-vous ou avez-vous pris récemment des antibiotiques ?

Oui Non Parfois

Émotions et comportement

9. Ressentez-vous du stress ou de l'anxiété de façon régulière ?

Oui Non Parfois

Fiche d'autoévaluation de son microbiote intestinal

10. Votre humeur varie-t-elle sans raison apparente ?

Oui Non Parfois

11. Avez-vous des envies compulsives de sucre ou d'aliments gras ?

Oui Non Parfois

Habitudes alimentaires et de vie

12. Consommez-vous moins de 20 g de fibres (fruits, légumes, céréales complètes) par jour ?

Oui Non Parfois

13. Buvez-vous moins d'1,5 L d'eau par jour ?

Oui Non Parfois

14. Votre alimentation contient-elle peu d'aliments fermentés (kéfir, yaourt, choucroute...) ?

Oui Non Parfois

15. Avez-vous un sommeil perturbé ou insuffisant ?

Oui Non Parfois