

# Fiche d'Auto-evaluation : Ton Intestin Te Parle-t-il ?

## 1. Symptomes digestifs frequents

- Ballonnements apres les repas
- Gaz malodorants
- Transit irregulier (constipation ou diarrhee)
- Reflux, brulures d'estomac
- Sensation de lourdeur apres les repas
- Selles collantes, mal formees, difficiles a eliminer

## 2. Fatigue & energie

- Fatigue des le reveil
- Coup de barre apres le dejeuner
- Difficulte a se concentrer
- Besoin de cafe ou sucre pour 'tenir'

## 3. Humeur & stress

- Irritabilite sans cause precise
- Sauts d'humeur frequents
- Anxiete ou pensees en boucle
- Sensation d'etre a fleur de peau

## 4. Peau & inflammation

- Acne, eczema, urticaire
- Rougeurs ou demangeaisons inexpliques
- Retention d'eau, poches sous les yeux
- Articulations raides ou sensibles

## 5. Immunité & intolerances

- Infections a repetition (ORL, urinaires...)

## **Fiche d'Auto-evaluation : Ton Intestin Te Parle-t-il ?**

- Allergies alimentaires ou saisonnieres
- Intolerances digestives multiples (gluten, lactose...)
- Maladies auto-immunes diagnostiquees

### **Interpretation des resultats**

- 0 a 3 affirmations : ton intestin semble globalement equilibre. Continue a l'ecouter !
- 4 a 7 affirmations : ton intestin montre des signes de fatigue. Un soutien est conseille.
- 8 a 12 affirmations ou plus : ton intestin est en souffrance. Un protocole global est recommande.

Conseil : Note les affirmations cochees, cela t'aidera a suivre ton evolution pendant le protocole.