

Test équilibre intestinal

Faites votre test de bien être digestif

Questionnaire

OUI

NON

- | | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1- Vous sentez-vous ballonné (e) même sans avoir mangé ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2- Souffrez-vous souvent d'un manque d'énergie ou de fatigue chronique ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3- Avez-vous des problèmes de digestion comme la constipation, les ballonnements ou la diarrhée ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4- Avez-vous des aliments non digérés dans vos selles ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5- Votre ventre est-il douloureux, surtout après avoir consommé certains aliments (fruits, légumes, féculents etc) ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6- Avez-vous tendance à avoir des intolérances alimentaires ou des allergies ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7- Etes-vous souvent malade ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8- Avez-vous régulièrement des ' fringales ' ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9- Ressentez-vous des brûlures ou des reflux acides ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10- Avez-vous un rythme de vie stressant ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11- Souffrez-vous de troubles du sommeil avec des réveils et des suées nocturnes ?? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Comptabilisez le nombre de OUI obtenus
et demandez conseil à votre conseillère (er) en nutrition et pleine santé

- 1 oui : Votre score indique que vous éprouvez un confort digestif et un bien-être intestinal.
- 2 à 6 oui : Votre score indique que vous souffrez de problèmes digestifs. Nous vous conseillons de soutenir votre bien-être intestinal. Demandez conseil à un professionnel de la nutrition.
- 6 à 11 oui : Votre score indique que votre microbiote est déséquilibré. Nous vous recommandons de contacter votre médecin traitant et un conseiller en nutrition et pleine santé pour retrouver un équilibre et une vie pleine de vitalité.

