

Voici des QUIZ qui peuvent être utilisés comme un outil de dépistage initial. Attention, ils vous permettent de mieux vous comprendre mais **ne remplacent pas une consultation médicale**.

Ce sont des QUIZ que j'ai établi en fonction de mon expérience clinique, en dehors de celui sur le syndrome de l'intestin irritable, qui est un questionnaire bien connu des médecins.

QUIZ 1

Avez-vous un dérèglement de votre microbiote intestinal ?

Un trouble du microbiote intestinal peut entraîner divers symptômes et problèmes de santé.

Répondez aux questions suivantes en comptant le nombre de réponses «Oui».

Symptômes digestifs Oui

1.	Avez-vous souvent des ballonnements ?	
2.	Avez-vous des gaz excessifs ou des flatulences régulières ?	
3.	Ressentez-vous des douleurs ou crampes abdominales, surtout après les repas ?	
4.	Avez-vous des épisodes fréquents de diarrhée ou de constipation ?	
5.	Vos selles sont-elles souvent molles, malodorantes ou de couleur inhabituelle ?	
6.	Avez-vous des nausées fréquentes, surtout après les repas ?	

Symptômes généraux Oui

7.	Ressentez-vous souvent une fatigue inexplicable ?	
8.	Avez-vous des maux de tête fréquents ?	
9.	Avez-vous des difficultés de concentration ou un brouillard mental ?	
10.	Souffrez-vous de douleurs musculaires ou articulaires récurrentes ?	
11.	Avez-vous des troubles de l'humeur, comme de l'anxiété ou de la dépression ?	

Symptômes cutanés Oui

12.	Avez-vous des éruptions cutanées, de l'eczéma ou des démangeaisons fréquentes ?	
13.	Souffrez-vous d'acné ou d'autres problèmes de peau récurrents ?	
14.	Avez-vous une peau sèche ou des démangeaisons régulières ?	

Alimentation et mode de vie Oui

15.	Avez-vous des allergies ou des intolérances alimentaires (ex : lactose, gluten) ?	
16.	Certains aliments déclenchent-ils des symptômes digestifs ou autres signes dans le corps ?	
17.	Avez-vous récemment pris des antibiotiques ou des médicaments pouvant affecter le microbiote (par exemple des antiacides, anti-inflammatoires...)	
18.	Consommez-vous souvent des aliments transformés, riches en sucres et additifs ?	
19.	Consommez-vous peu de probiotiques ou d'aliments fermentés (yaourt, kéfir, choucroute) ?	

Facteurs de risque Oui

20.	Avez-vous un syndrome de l'intestin irritable (SII) ou une maladie de Crohn ?	
21.	Avez-vous des antécédents familiaux de troubles digestifs ou auto-immuns ?	
22.	Vos symptômes sont-ils aggravés par le stress ou les émotions fortes ?	
23.	Votre alimentation est-elle souvent déséquilibrée ?	
24.	Avez-vous récemment voyagé dans un pays où l'alimentation et l'hygiène sont différentes de vos habitudes ?	

Résultats :

- 0 à 4 «Oui» : Peu de risque de déséquilibre du microbiote. Vos symptômes peuvent être liés à d'autres causes.
- 5 à 8 «Oui» : Risque modéré de déséquilibre. Une adaptation de votre alimentation et de votre hygiène de vie peut être bénéfique.
- 9 «Oui» et plus : Risque élevé de dysbiose intestinale. Une consultation médicale et une analyse du microbiote peuvent être envisagées.

Ce quiz ne remplace pas un avis médical. En cas de doute, consultez un professionnel de santé.