



QUESTIONNAIRE MICROBIOTE



- » Souffrez-vous de douleurs intestinales, ballonnements, constipation, ou diarrhée ?
 - Plus de 2 fois par mois
 - 2 fois par mois
 - Environ 2 fois par an
 - Jamais

- » À quand remonte la dernière fois que vous avez pris un antibiotique ?
 - Moins de 3 mois
 - Entre 3 et 12 mois
 - Plus de 12 mois

- » Mangez-vous du beurre, fromage, crème, viandes grasses ?
 - Plus de 2 fois par semaine
 - Plus de 2 fois par mois
 - Exceptionnellement

- » À quand remonte votre dernier plat préparé industriel ?
 - Moins de 15 jours
 - Plus de 15 jours
 - Je n'en mange jamais

- » Est-ce que vous renoncez à certains types d'aliments car vous craignez les problèmes digestifs qui en découlent ?
 - Oui
 - Non

- » Avez-vous l'impression de ne pas pouvoir résister à l'envie de manger sucré ?
 - Oui
 - Non

- » Avez-vous remarqué vous avez de plus en plus de mal à perdre du poids ?
 - Oui
 - Non

- » Faites-vous à la maison vos fermentations (choucroute, vinaigre, kéfir, kombucha, yaourts) ?
 - Non
 - Oui plusieurs
 - Oui un seul – lequel ?
 - Aimeriez-vous participer à un atelier pour apprendre à les faire ?

- » **Faites-vous à la maison vos produits de soins et produits ménagers ?**
 - non
 - Oui plusieurs
 - Oui un seul – lequel ?
 - Aimeriez-vous participer à un atelier pour apprendre à les faire ?

- » **Avez-vous des allergies, eczéma ou acné ?**
 - Oui souvent
 - Parfois
 - Jamais

- » **Êtes-vous triste, déprimé.e ?**
 - Au moins une fois par semaine
 - Au moins une fois par mois
 - Une à deux fois par an, pas plus

- » **Comment évaluez-vous votre sommeil ?**
 - Je dors mal la plupart de temps
 - Ça dépend vraiment des nuits, il m'arrive de me réveiller fatigué
 - J'ai un sommeil excellent, je me lève toujours frais et dispo

- » **Êtes-vous exposé.e aux ondes WIFI la nuit ? (votre réseau ou celui des voisins)**
 - Oui
 - Non

- » **Êtes-vous né.e par césarienne ?**
 - Oui
 - Non

- » **Avez-vous été allaité.e ?**
 - Non
 - Oui – Combien de temps ?

Si vous avez sélectionné plus de 4 fois la première réponse il est grand temps de vous occuper de votre microbiote (flore intestinale) car « toute maladie commence dans le colon ».

Une flore intestinale équilibrée contribue à une bonne immunité.

N'hésitez pas à demander un rendez-vous rapidement pour une séance de naturopathie, je vous aiderai à rééquilibrer votre microbiote et à retrouver une meilleure santé, un meilleur sommeil et un état émotionnel plus équilibré. J'organise également des ateliers cosmétiques, probiotiques et produits ménagers.

AIDE-TOI, LA NATURE T'AIDERA ! - 06 70 06 16 17