

# Faites votre test de bien-être digestif\*

*Répondez par oui ou par non à l'ensemble de ces questions.*

**1. Je ressens des brûlures ou des reflux acides.**

Oui  Non

**2. J'ai des ballonnements juste après les repas avec une lenteur de la digestion.**

Oui  Non

**3. Mon ventre gonfle et ballonne juste après les repas.**

Oui  Non

**4. Mes selles sont molles, défaites, parfois liquides.**

Oui  Non



Institut Européen de Diététique et Micronutrition

*\*ce questionnaire a été élaboré par les médecins nutritionnistes de l'IEDM*



**5. J'évite certains aliments que je ne supporte pas (sinon, je ressens divers troubles ou inconforts digestifs).**

Oui  Non

**6. J'ai du mal à aller à la selle ou présente des alternances de diarrhée constipation.**

Oui  Non

**7. Je fais des gastro-entérites ou bien j'ai pris récemment des antibiotiques (quelle qu'en soit la raison).**

Oui  Non

**8. Mon ventre est douloureux, surtout après avoir consommé certains aliments (fruits, légumes, féculents par exemple).**

Oui  Non

**9. J'ai des allergies cutanées (eczéma, urticaire), de l'asthme ou des maladies de peau (acné, psoriasis), avec des troubles digestifs.**

Oui  Non

**Nombre de OUI répondus :**

**Comptabilisez le nombre de OUI obtenus et demandez conseil à votre pharmacien, vous êtes peut-être candidat(e) à la prise de probiotiques.**