

**Présentez-vous les symptômes de surpopulation bactérienne dans l'intestin grêle (SIBO ou Small Intestinal Bacterial Overgrowth)?**

**Donner le score de 4 (OUI = 4) si la réponse est OUI / ne rien mettre si c'est non.**

 4 ?

|   |   |  |
|---|---|--|
| 1 | Dans les trois derniers mois, est-ce qu'un apport en fibres a aggravé tes symptômes digestifs (ballonnements par ex.) ?   |  |
| 2 | Si tu as une maladie intestinale chronique, tes symptômes ont-ils évolué après la prise d'opiacés ou anti-douleurs ?  |  |
| 3 | Tu as une maladie cœliaque et tu respectes un régime sans gluten, et malgré tout, tu te sens quand même mal ?   |  |
| 4 | Tu as une sensibilité au gluten et tu respectes un régime sans gluten, et malgré tout, tu te sens quand même mal ?  |  |
| 5 | Tes symptômes se sont-ils atténués pendant la prise d'antibiotiques ?   |  |
| 6 | Dans les trois derniers mois, tes symptômes intestinaux se sont-ils aggravés avec l'utilisation de probiotiques associés à des prébiotiques (FOS, arabinogalactane) ? |  |
| 7 | Tes symptômes sont-ils apparus après un voyage ou une intoxication alimentaire  |  |

**Pour les questions 8 à 17, cotation sur une échelle de fréquence des symptômes**

**Jamais = 0    Parfois = 1    Souvent = 2**  
**La plupart du temps = 3    Toujours = 4**

|  Dans les 3 derniers mois ... |  | fréquence<br>0/1/2/3/4 |
|---|--|------------------------|
| 8   | As-tu souvent eu des éructations (rots) après tes repas ?  |                        |
| 9   | as-tu souvent eu des ballonnements/gaz abdominaux ?  |                        |
| 10  | as-tu souvent eu des douleurs abdominales ou des crampes au ventre ?   |                        |
| 11  | as-tu souvent été constipée (selles dures et sèches) ?   |                        |
| 12  | as-tu eu la diarrhée ?   |                        |
| 13  | as-tu eu une alternance de constipation et diarrhée ?  |                        |
| 14  | as-tu eu la nausée ou ressenti des nausées avec renvoi   |                        |
| 15  | as-tu remarqué un excès de graisse dans tes selles (selles collantes) ?  |                        |
| 16  | À quelle fréquence, ajoute-tu de l'amidon / des céréales /des glucides dans tes repas ou tes goûters (pain, produits de boulangerie, pâtes, riz, etc.) ? |                        |
| 17  | Dans les trois derniers mois, à quelle fréquence tes symptômes se sont aggravés en mangeant de l'amidon / des céréales / des glucides ?                  |                        |

**Par ailleurs :**

**18 T'as-t-on déjà diagnostiqué une ... ? 1 POINT par réponse positive**

0/1

|   |  |
|---|--|
| Anémie chronique par carence en vitamine B12              |  |
| Anémie chronique par carence de fer                       |  |
| Faible teneur chronique en ferritine sans cause apparente |  |
| Carence chronique de vitamine D                           |  |

**19 T'as-t-on déjà diagnostiqué une ... ? 1 POINT par réponse positive**

0/1

|   |  |
|---|--|
| Acné rosacée  |  |
| Maladie cœliaque ou vulnérabilité au gluten                   |  |
| Syndrome de fatigue chronique                                 |  |
| Diabète de type 1 ou type 2                                   |  |
| Diverticule sigmoïdienne                                      |  |
| Fibromyalgie  |  |
| Sensibilité à certains aliments                               |  |
| Infection H.Pylori  |  |
| Brûlures d'estomac / reflux gastro-œsophagien                 |  |
| Hypothyroïdie   |  |
| MICI (Maladie de Crohn ou rectocolite hémorragique)           |  |
| Syndrome du côlon irritable                                   |  |
| Intolérance au lactose  |  |
| Intolérance aux produits laitiers                             |  |
| Cirrhose du foie  |  |
| Stéatose hépatique non alcoolique (NASH) ou foie dit « gras » |  |
| Syndrome des jambes sans repos                                |  |
| Sclérodermie ou lupus   |  |
| Problèmes de peau : eczéma, dermatite atopique, psoriasis     |  |

**20 Dans les trois derniers mois, as-tu eu les symptômes suivants ... ? (1 point par réponse positive)**

0/1

|  |  |
|--|--|
| Brouillard cérébral, troubles de mémoire |  |
| Problèmes ou difficultés de respiration  |  |
| Allergies chroniques                     |  |
| Infections chroniques des sinus          |  |
| Maux de tête                             |  |
| Douleurs articulaires                    |  |
| Infections à levures ou à champignons    |  |

Par ailleurs : (1 point par réponse positive)

0/1

|    |   |  |
|----|---|--|
| 21 | As-tu tendance à grignoter / manger des petites doses plutôt que de manger trois repas par jour ?                                 |  |
| 22 | Es-tu née par césarienne ?  |  |
| 23 | Tu n'as <u>pas</u> été allaité lorsque tu étais bébé  |  |
| 24 | T'as-t-on régulièrement donné des antibiotiques étant enfant (infection des oreilles, angine, pharyngite streptococcique, etc.) ? |  |
| 25 | As-tu régulièrement pris des antibiotiques étant adulte ?   |  |
| 26 | As-tu pris des contraceptifs oraux régulièrement à l'âge adulte ?   |  |
| 27 | Ta mère (et/ou peut-être l'une de tes grands-mères) avait-elle les mêmes problèmes digestifs que toi ?                            |  |
| 28 | As-tu déjà eu des périodes de stress ou de choc sévère ?  |  |
| 29 | As-tu déjà pris de la morphine ou des opiacés (anti douleurs) ?   |  |

TOTAL 0

## TES RÉSULTATS

**Score < 10** – Faible probabilité d'avoir le SIBO

**Score entre 10 et 50** – Des symptômes légers à modérés de SIBO peuvent survenir avec/sans candidose. Fais également le questionnaire Candidose.

**Score > 50** – Des symptômes sévères de SIBO peuvent survenir avec/sans candidose. Fais également le questionnaire Candidose.