

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 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.