

Échelle d'évaluation des facteurs de risque de dysbiose

(Merci de cocher ce qui vous concerne)

Avez-vous eu ? :

- Prématurité
- Accouchement par césarienne
- Allaitement artificiel dans les premières semaines de vie
- Environnement aseptisé dans l'enfance (*versus* vivre dans une ferme à l'ancienne)
- Antibiothérapies répétées
- Exposition à des polluants organiques persistants (pesticides, retardateurs de flamme, PCB,...)
- Chocs à la tête

Consommez-vous ? :Facteurs liés au mode de vie (modifiables)

- Sucre ajouté
- Aliments ultra-transformés
- Peu de légumes et fruit (<5/jour)
- Alcool
- Tabac
- Médicaments Anti-Inflammatoires Non Stéroïdiens, Anti-acide inhibiteurs de la pompe à protons (Oméprazole,...)

Êtes-vous concerné par ? :

- Repas à heures irrégulières, sommeil décalé
- Mauvais sommeil
- Manque de vitamine D
- Manque d'activité physique
- Stress
- Périodes de jeûne supérieures à 24h00