Le questionnaire naturo 5

**L’équilibre des Intestins, clef de beauté et de bien-être**

1/ quelle serait la surface de nos intestins si on pouvait mettre à plat toutes les villosités :

* 5 m2
* Un terrain de tennis !
* On ne sait pas vraiment…

2/ Qu’appel-t-on FLORE INTESTINALE ?

* Un véritable Jardin d’Eden qu’il faut maintenir en équilibre / Vrai ou faux
* Un écosystème constitué de bactéries, levures, champignons… qui maintient l’équilibre global du corps VRAI/FAUX
* Des bactéries néfastes qu’il faut évacuer

3/ La Flore intestinale est constituée de la Flore dominante qui est positive pour notre organisme et de la flore sous-dominante qui est « toxique ».

La flore dominante représente 99% de notre microbiote tandis que la flore pathogène (qui engendre les maladies) représente 1% seulement mais est pourtant très néfaste. Est-ce vrai ?

OUI

NON

4/ La flore sous-dominante, peut engendrer différents troubles de santé, perturber notre bien-être et être à la source de pathologies cutanées ou de vieillement prématuré.

VRAI ou FAUX

5/ Voici une liste de rôles pouvant être ceux de la flore intestinale, ou pas :

Elimine les déchets O/N

Digère les aliments O/N

Anti-oxydant puissant O/N

Limite les sucres O/N

Rôle non indispensable O/N

Synthèse de vitamines en lien avec la peau O/N

Synthèse de sérotonine, hormone du bonheur O/N

Assimile les aliments O/N

Protection immunitaire O/N

6/ Une flore intestinale mal équilibrée, favorise la prise de poids pouvant aller jusqu’à l’obésité

OUI

NON

7/ La DYSBIOSE est un déséquilibre de la flore intestinale

OUI

NON

8/ une flore déséquilibrée peut empêcher l’assimilation des nutriments ce qui engendre des carences

O/N