

GROSSESSE ET CONSTIPATION: 5 aliments sous la loupe



**3 femmes enceintes sur 4
souffrent de troubles intestinaux¹**



Céréales complètes



Crudités*



Yaourt probiotique²



Légumineuses



Fruits mûrs



✓ Eau
(min. 1,5 L)



✓ Activité physique
(marche, vélo, natation...)

* Veillez à toujours laver soigneusement les crudités : elles peuvent contenir la bactérie *Listeria*.

1. Johnson P. et al., *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*, 2014; 93 (2014) 874-879.

2. Mirghafourvand M. et al., *Iran Red Crescent Med J.*, 2016; Oct 1;18(11): e39870.