

CONSEILS EN CAS DE **constipation?**



Buvez suffisamment
d'eau (+/- 2 litres)



Mangez plus
de fibres



Bougez
suffisamment



Mangez à intervalles
réguliers



Ne zappez pas le
petit-déjeuner



Évitez les moments
de stress



Ne traînez pas lorsque
vous devez vous
rendre aux toilettes

Recommandé



Céréales complètes



Graines de lin



Fruits non pelés



Probiotiques



Produits laitiers fermentés

(yaourt, certaines boissons lactées probiotiques,
kéfir, lait battu...)



Aliments qui favorisent le transit
intestinal

(chou, kiwi, moutarde, navet, radis, café,
raïfort, aubergine...)

À éviter

× Boissons sucrées

× Aliments gras

× Boissons alcoolisées

× Boissons énergétiques

× Aliments contenant des sucres ajoutés ou beaucoup de sucres (jus de fruits, biscuits...)

Yakult