

CONSTIPATION



INTERROGATOIRE: PRÉSENCE DE GAZ SI NON -> PROPOSER UN LAVEMENT NORMACOL, MICROLAX

SI OUI: LAXATIF OSMOTIQUE DOUX (FORLIB, DULCOSOFT), LAXATIF FORT (DULCOLAX)

CONSEILS HOMÉO/PHYTO:

PHYTOTHÉRAPIE: ERGYTRANSIT, TRANSIT +

RÉÉQUILIBRER LA FLORE AVEC DES PROBIOTIQUES : L-INTEXYL NHCO, LACTIBIANE REFERENCE, ERGYPHILUS CONFORT



CONSEILS HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES:

- **HYDRATATION ++++ EAU RICHES EN ELECTROLYTES**
- **EXERCICE PHYSIQUE : MARCHÉ**
- **APPORT EN FIBRE SUFFISANT : ERGYFIBRAL + ALIMENTATION**

