

# 6 RÉFLEXES CONTRE LA CONSTIPATION

Je m'hydrate  
tout au long de  
la journée.



Je bois un verre  
d'eau fraîche  
le matin au réveil.



Je consomme suffisamment  
de fibres alimentaires (fruits,  
légumes, céréales complètes...).



J'ai une activité  
physique quotidienne.



Je consomme  
des préparations  
à base de pruneaux  
(compote, fruits au  
sirop, crème...).



Je réponds  
à une sensation  
de besoin.

