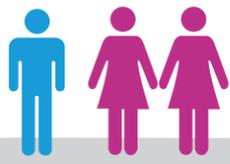


Constipation

LES CLÉS DU TRANSIT

La constipation concerne:

17,1%
DES EUROPÉENS¹



1 homme versus **2,2 femmes**²



Boire, manger, bouger

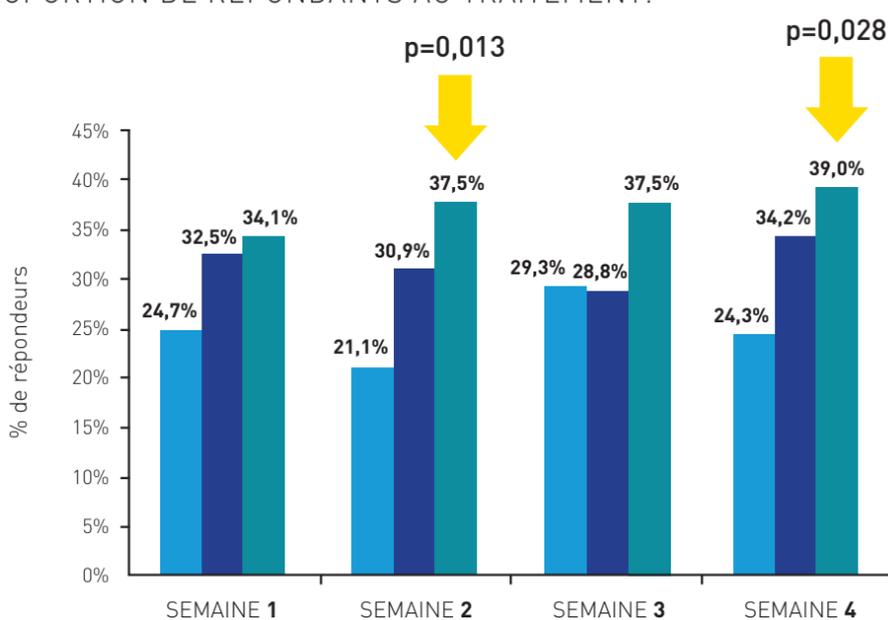
1^{ère} ligne de la prise en charge de la constipation



Boire

- Au moins **1,5 litre** d'eau par jour
- Choisir **HÉPAR®** pour améliorer la constipation*
Efficacité prouvée par une étude clinique (244 femmes de 18-60 ans)³

PROPORTION DE RÉPONDANTS AU TRAITEMENT:



Boire **1 litre** d'HÉPAR® par jour
= Amélioration du transit* dès la 2^{ème} semaine maintenue la 4^{ème} semaine



Groupe Témoin:

1,5 litre d'eau faiblement minéralisée = 24,3%



Groupe HÉPAR® 0,5

0,5 litre d'HÉPAR® + 1 litre d'eau faiblement minéralisée

➔ Bonne tolérance

Amélioration chez 34,2%



Groupe HÉPAR® 1

1 litre d'HÉPAR® + 0,5 litre d'eau faiblement minéralisée

➔ Bonne tolérance

➔ Proportion de selles dures

➔ Selles normales

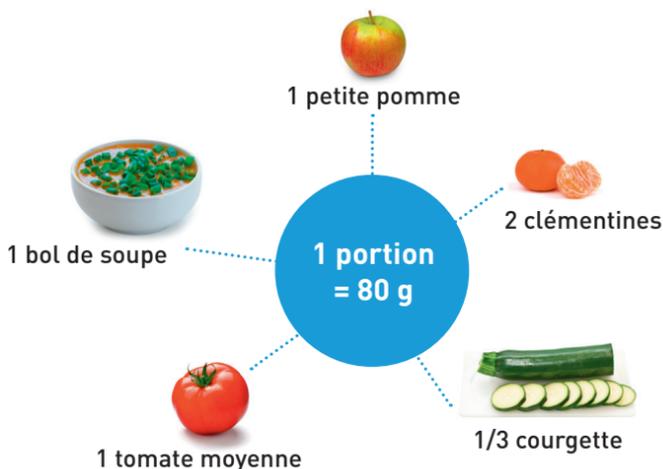
➔ Recours au laxatif (polyéthylène glycol)

Amélioration chez 39%

Manger

Augmenter graduellement l'apport en fibres alimentaires

- **5 portions** de fruits et légumes par jour
- **Céréales complètes:** pain complet, riz complet, pâtes complètes, quinoa, boulgour complet...



Bouger



Au moins **30 minutes** par jour de marche rapide ou activité physique équivalente



* Boire 1L d'HÉPAR® par jour dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain. HÉPAR® peut être laxative.

Références:

1. Peppas G. et al., BMC Gastroenterology, 2008, 8: 5.
2. Higgins P.D., Johanson J.F., Am J Gastroenterol, 2004, 99(4): 750-9.
3. Dupont C. et al., Clin Gastroenterol Hepatol, 2014 Aug; 12(8): 1280-7.