



### Une alimentation saine, c'est chaque jour:

3 portions de légumes et  
2 portions de fruits

1 à 2 cuillères à soupe de  
fruits à coques

3 portions de lait et de pro-  
duits laitiers, p. ex. 180 g de  
yogourt, 2 dl de lait et 40 g  
de fromage

Des produits au blé complet  
et/ou des légumineuses

2 litres d'eau

## Que faire en cas de constipation?

- Adoptez une alimentation saine et équilibrée et respectez la pyramide alimentaire.
- Buvez un grand verre d'eau tiède le matin en vous levant.
- Mangez à heures fixes et respectez cet horaire même le week-end.
- Buvez au moins 2 litres d'eau par jour.
- Bougez, cela active la digestion.

Une activité physique régulière telle que la randonnée, le jogging, le cyclisme, la gymnastique et la marche rapide contribuent à activer la digestion. Prévoyez au moins 30 minutes par jour d'exercice physique. Demandez à un(e) ami(e) de vous accompagner, car c'est plus facile à deux.



Un verre d'eau  
le matin.



Un petit-déjeuner  
sain.



Déjeuner complet  
et équilibré.



Souper léger.



Collation appréciée.

D'autres recettes sur le site [www.swissmilk.ch/recettes](http://www.swissmilk.ch/recettes)

### LIENS

Plus d'informations et  
de conseils pratiques:

[www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch)

[nutrition@swissmilk.ch](mailto:nutrition@swissmilk.ch)

Téléphone conseil:  
031 359 57 56



## Pour une meilleure digestion:

- Mangez régulièrement du kéfir pour changer des yogourts.
- Consommez des graines de lin et de plantain psyllium ainsi que du son de blé, qui contiennent beaucoup de fibres alimentaires. Augmentez progressivement les portions et veillez à boire suffisamment.
- Organisez vos journées de manière à avoir assez de temps pour aller aux toilettes matin et soir.