

Constipation chez l'Enfant

Usage Nutrithérapeute

Consultation: questions à poser

- Combien de fois à selles / jour ou /semaine
- Plaintes digestives, douleurs digestives
- Liées à certains aliments? Certaines circonstances
- Boisson: quelle quantité, quelles boissons
- Qualité de son alimentation
- Stressé, anxieux
- Activité physique
-

Conseils du Nutrithérapeute

En Alimentation

- Inciter à boire beaucoup d'eau, éventuellement Hépar par périodes quand nécessaire
- Augmenter les fibres dans l'alimentation:
 - Fruits et légumes: crus, avec peau (bio)
 - Féculents complets ou semi-complets
 - Penser aux graines (lin broyées), oléagineux
- Raisins secs, pruneaux (très fibreux), en petite quantité, occasionnellement
- 1 cuillère à soupe d'huile avant le repas (colza par exemple)

Hygiène de vie

- Activité physique, mouvement au quotidien
- Environnement des repas: calme, posé
- Gestion du stress

Compléments

- Magnésium, par exemple
 - ¼ de sachet de D-stress Booster (adapter au poids -> 1 sachet pour 60kg)
 - ¼ de sachet de Nutrimag ((adapter au poids -> 1 sachet pour 60kg)
 - ...

Pistes à envisager pour aller plus loin ou si absence de résultats

Autres pistes envisageable en Nutrithérapie

- revoir la qualité de l'alimentation en général
- autres compléments alimentaires (Psyllium)
- protocole adapté si perméabilité intestinale

Autres pistes en dehors de la Nutrithérapie

- Aide à la gestion du stress
- Dépister intolérances ou allergies alimentaires