

LES REPAS SE SUIVENT... MAIS NE SE RESSEMBLENT PAS

Le traitement d'appoint des digestions difficiles.

Traitement adjuvant chez les patients ayant un taux de triglycérides sanguins un peu supérieur à la normale, en complément d'un régime assidu et adapté.



**Adulte de plus de 15 ans,
1 à 3 comprimés par jour.**

Le traitement d'appoint des ballonnements et des brûlures et acidités.



Existe aussi
en tube

**1 à 3 sachets par jour,
avant et si besoin après
les repas, ou au moment
des douleurs.**

Médicament. Lire attentivement la notice. Demandez conseil à votre pharmacien.
Si les symptômes persistent, consultez votre médecin.

VISA GP 0708G03P405 / AZULLEIO

Brûlures d'estomac, ballonnements,
douleurs abdominales....

1 Français sur 3 souffre de problèmes
digestifs*

*Etude BVA 2000.



Cette fiche santé vous est offerte par UPSA CONSEIL

DES MÉDICAMENTS
À VIVRE



NOUS FERONS TOUJOUR PLUS
POUR LA SANTÉ



POURQUOI AI-JE DU MAL À DIGÉRER ?

L'impression de **ballonnement** après les repas, les **douleurs abdominales**, les **nausées** sont souvent liés à une irritabilité des parois digestives ainsi qu'à des phénomènes de fermentation dans le colon.

QU'EST-CE QUI FAVORISE CES PROBLÈMES ?

Tous les **aliments riches**, en particulier les plats en sauce, les graisses surtout d'origine animale, les fritures sont irritantes pour l'appareil digestif.

Il en est de même des **épices** fortes (ail, oignon, échalote, poivre, piment).

Certains légumes (chou, chou-fleur, chou de Bruxelles, brocoli, navet, radis, maïs, pois, concombre, haricots, lentilles...), les **sucres raffinés**, les **fromages** et le **pain frais** entraînent une fermentation excessive.

Les **fruits secs**, (noix, cacahuètes, amandes, pistaches) et certains **autres fruits** (fraises, framboises, groseilles...) peuvent également être mis en cause.

FAVORISER UNE BONNE DIGESTION

Éliminer tous les aliments qui peuvent perturber le transit digestif.

Privilégier :

- Les viandes maigres, les viandes blanches, les poissons.
- La margarine non hydrogénée ou les huiles insaturées.
- La cuisson au grill, à la vapeur, à l'étouffée.
- Les légumes et les fruits crus ou cuits.

Respecter des règles élémentaires d'hygiène de vie :

- Les repas doivent être pris à heures régulières dans une atmosphère calme.
- La mastication est un temps important de la transformation des aliments ; elle ne doit pas être négligée : un repas doit durer au minimum 20 minutes.
- La marche régulière en particulier après un repas favorise la digestion.
- Il est par contre important d'attendre au moins 1h30 après la fin du dîner pour se coucher.

Si nécessaire, prendre des produits qui peuvent soulager les brûlures d'estomac ou faciliter la digestion en participant au métabolisme des graisses.

**PARLEZ-EN À VOTRE PHARMACIEN,
IL SAURA VOUS CONSEILLER.**