

Constipation Chronique

Le guide concret pour retrouver un transit normal

Comprendre ce qui bloque vraiment et retrouver un transit régulier naturellement



- ✓ Ballonnements
- ✓ Difficulté à aller à la selle
- ✓ Sensation de blocage

Des solutions concrètes dans ce guide

Nicolas

Dététicien spécialisé troubles digestifs

Mise en garde importante

La constipation est un symptôme fréquent... mais elle ne doit jamais être ignorée, surtout lorsqu'elle s'installe dans le temps.

Dans la majorité des cas, il s'agit d'un trouble fonctionnel (comme le syndrome de l'intestin irritable ou une constipation fonctionnelle). Mais avant d'en arriver à cette conclusion, il est important d'écartier d'autres causes.

👉 C'est pourquoi il est recommandé de consulter un professionnel de santé si :

- la constipation est **récente et inhabituelle**
- elle devient **chronique**
- elle s'accompagne de **douleurs importantes**
- il y a une **perte de poids inexplicquée**
- ou la présence de **sang dans les selles**

Un médecin pourra, si nécessaire, prescrire des examens adaptés et poser un diagnostic précis.

Ce guide ne remplace pas un suivi médical

Les conseils proposés dans ce document ont pour objectif de t'aider à mieux comprendre ton transit et à améliorer ton quotidien.

Ils ne remplacent pas une consultation médicale, ni un accompagnement personnalisé.

Une fois le diagnostic posé...

Si un trouble fonctionnel comme le syndrome de l'intestin irritable ou une constipation chronique est confirmé, alors une approche nutritionnelle adaptée peut réellement faire la différence.

👉 Et c'est exactement l'objectif de ce guide.

INTRODUCTION

Si tu lis ça, c'est probablement que tu en as marre.

Marre de te sentir bloqué(e).

Marre d'attendre d'aller aux toilettes sans que ça vienne.

Marre d'avoir le ventre gonflé, lourd, inconfortable... parfois toute la journée.

Peut-être que tu y penses même avant de manger. Ou que tu appréhendes certains aliments, parce que tu sais comment ça va finir.

Tu as sûrement déjà essayé des choses :

- boire plus d'eau
- manger plus de fibres
- prendre des laxatifs ou des compléments
- "faire attention" sans trop savoir quoi changer

Et parfois... ça marche un peu. Mais ça ne dure jamais

👉 Le problème, c'est que la constipation n'est pas juste un manque de fibres ou d'eau.

C'est souvent plus complexe que ça.

Ton intestin peut être **ralenti**, ton système digestif peut être **déséquilibré**, et ton corps peut être dans un état où il n'arrive tout simplement plus à fonctionner correctement.

Et le pire dans tout ça ?

👉 On te donne souvent des conseils généraux... qui ne sont pas adaptés à ta situation.

Résultat : tu fais des efforts, mais tu n'as pas les résultats que tu devrais avoir.

La bonne nouvelle

Ce que tu ressens n'est pas une fatalité.

Dans la grande majorité des cas, il existe des solutions simples... à condition de comprendre **ce qui bloque vraiment**.

Dans ce guide, on va faire les choses différemment.

Pas de solutions miracles.

Pas de conseils génériques.

👉 Juste une approche claire, concrète, que tu peux appliquer dès aujourd'hui.

Si tu es arrivé(e) jusqu'ici, c'est que tu veux que ça change.

Alors on va s'y mettre, étape par étape.

POURQUOI TU ES CONSTIPÉ(E)

Ce qui se passe vraiment dans ton intestin

La constipation, ce n'est pas juste "ne pas aller à la selle".

👉 C'est surtout un problème de **ralentissement du transit**.

Concrètement :

- les selles avancent trop lentement dans ton intestin
 - elles restent plus longtemps que prévu
 - ton corps absorbe plus d'eau
 - elles deviennent dures... et difficiles à évacuer
-

Résultat :

- sensation de blocage
 - besoin de pousser
 - inconfort voire douleur
 - impression de ne jamais être vraiment "soulagé(e)"
-

Mais pourquoi ça ralentit ?

C'est là que ça devient intéressant. Dans la majorité des cas, il n'y a pas une seule cause... mais plusieurs.

👉 **1. Le système nerveux**

Ton intestin est directement connecté à ton cerveau.

- stress
- anxiété
- pression mentale

👉 Tout ça peut ralentir ton transit.

Ton corps passe en mode “survie”... et la digestion n’est plus une priorité.

👉 2. L'alimentation

Certains choix alimentaires peuvent :

- ralentir le transit
- provoquer des fermentations
- créer des gaz qui bloquent

👉 Et parfois, vouloir “bien faire” (fibres, crudités...) aggrave la situation.

👉 3. Le microbiote

Les bactéries dans ton intestin jouent un rôle clé.

Un déséquilibre peut entraîner :

- plus de gaz
 - un transit perturbé
 - une sensation de blocage
-

👉 4. Les habitudes

- se retenir
- ne pas prendre le temps d’aller aux toilettes
- manger à des horaires irréguliers

👉 Tout ça dérègle le rythme naturel du corps.

Ce qu’il faut retenir

👉 La constipation n’est pas juste un problème “mécanique”

C’est un **ensemble de facteurs** qui ralentissent ton système digestif.

Et c’est pour ça que... boire plus d’eau ou manger plus de fibres ne suffit pas.

LES 4 ERREURS QUI AGGRAVENT TA CONSTIPATION

Pourquoi tes efforts ne donnent pas de résultats

Si tu es constipé(e) depuis un moment, il y a de fortes chances que tu aies déjà essayé de “corriger” le problème.

Le souci, c’est que certains réflexes, pourtant très répandus... peuvent en réalité empirer la situation.

✘ 1. Manger plus de fibres... au hasard

C’est le conseil qu’on entend partout.

👉 “Mange plus de fibres”

Oui... mais pas n’importe comment.

Dans certains cas, ça aide. Mais dans d’autres :

- ça augmente les gaz
- ça gonfle le ventre
- ça crée encore plus de blocage

👉 Résultat : tu te sens encore plus mal.

✘ 2. Boire plus d’eau en pensant que ça suffit

Boire est important, évidemment. Mais l’eau seule ne va pas relancer un intestin ralenti.

👉 Si le mouvement ne se fait pas... l’eau ne change rien.

✘ 3. Compter sur les laxatifs

Ils peuvent dépanner ponctuellement.

Mais à long terme :

- ils rendent l’intestin paresseux

- ils ne traitent pas la cause
- ils entretiennent le problème

👉 Tu entres dans un cercle sans fin.

✘ 4. Ignorer l'impact du stress

C'est souvent sous-estimé.

Et pourtant...

👉 le stress peut ralentir ton transit à lui seul.

Même avec une alimentation "parfaite", si ton corps est tendu, en alerte...

➡ ton intestin ne fonctionne pas correctement.

Le vrai problème

👉 Tu essaies peut-être de régler le problème... mais pas dans le bon ordre.

Et c'est exactement pour ça que ça ne fonctionne pas.

Dans la page suivante, on va voir ensemble comment fonctionne réellement ton transit...

de façon simple, pour que tu comprennes enfin quoi faire.

COMMENT FONCTIONNE TON TRANSIT

Ce n'est pas juste une question de digestion

Ton intestin ne fonctionne pas tout seul.

👉 Il est en permanence connecté à ton cerveau.

C'est ce qu'on appelle l'axe intestin-cerveau.

Concrètement, ça veut dire quoi ?

Ton transit dépend de plusieurs choses :

- ton système nerveux
- les contractions de ton intestin
- ton alimentation
- ton microbiote (tes bactéries intestinales)

👉 Tout ça travaille ensemble.

Le rôle du système nerveux

Ton corps a deux modes principaux :

◆ Mode "actif / stress"

- ton corps est en alerte
- l'énergie est dirigée vers l'extérieur
- la digestion ralentit

◆ Mode "repos / digestion"

- ton corps se détend
- ton intestin se met en mouvement
- le transit se relance

👉 Si tu es souvent stressé(e)... ton corps reste bloqué dans le mauvais mode.

Le rôle du mouvement intestinal

Ton intestin fonctionne grâce à des contractions naturelles.

👉 C'est ce qui fait avancer les selles.

Mais si ces contractions ralentissent :

- tout stagne
 - les selles durcissent
 - l'évacuation devient difficile
-

Le rôle des bactéries

Ton microbiote influence :

- la vitesse du transit
- la production de gaz
- la digestion globale

👉 Un déséquilibre peut :

- ralentir
 - ou perturber complètement ton transit
-

Ce qu'il faut retenir

👉 Ton transit dépend d'un équilibre global.

Ce n'est pas juste : "je mange → je vais aux toilettes"

C'est un système complet... et si une partie ne fonctionne pas, tout peut se dérégler.

Et c'est pour ça que... Une solution unique ne peut pas marcher.

Dans la page suivante, tu vas découvrir une approche simple en 3 étapes pour relancer ton transit de manière logique et efficace.

LES 4 LEVIERS QUI FONT VRAIMENT LA DIFFÉRENCE

Pour relancer ton transit, il faut agir au bon endroit

La constipation n'est pas causée par un seul facteur.

👉 C'est un déséquilibre global.

Et bonne nouvelle : tu peux agir dessus... mais pas n'importe comment.

Il existe 4 leviers principaux

C'est en les comprenant et en les combinant que tu peux réellement améliorer ton transit.

◆ 1. Le levier alimentaire

L'alimentation joue un rôle important...

👉 mais ce n'est pas juste "manger plus de fibres".

Il faut surtout :

- adapter les fibres
 - éviter les excès qui fermentent
 - trouver ce que ton intestin tolère vraiment
-

◆ 2. Le levier du mouvement

Ton intestin bouge... si toi tu bouges.

👉 L'activité physique stimule directement le transit.

Même quelque chose de simple comme la marche peut déjà faire une différence.

◆ 3. Le levier du système nerveux

C'est souvent le plus sous-estimé.

👉 Stress, tension, charge mentale...

Tout ça peut ralentir ton intestin, parfois fortement.

◆ 4. Le levier du microbiote

Tes bactéries intestinales influencent :

- la digestion
- la production de gaz
- la vitesse du transit

👉 Un déséquilibre peut maintenir la constipation.

Ce qu'il faut retenir

👉 Aucun de ces leviers ne suffit seul.

C'est leur combinaison qui permet de relancer durablement ton transit.

Dans les pages suivantes, on va voir concrètement comment agir sur chacun d'eux, simplement, sans te compliquer la vie.

LE LEVIER ALIMENTAIRE

Le premier levier à activer

Quand on parle de constipation, l'alimentation est souvent la première chose à laquelle on pense.

👉 Et tu as raison : c'est un levier **fondamental**.

Mais encore faut-il savoir **comment bien l'utiliser**.

Les fibres : la base du transit

Les fibres jouent un rôle essentiel dans ta digestion.

👉 Elles permettent :

- d'augmenter le volume des selles
 - de faciliter leur progression
 - de stimuler le transit
-

Combien faut-il en consommer ?

Les recommandations sont de :

👉 **25 à 30 g de fibres par jour**

Mais en réalité... la plupart des personnes en consomment plutôt autour de **15 g**.

En cas de constipation

Tu peux augmenter progressivement jusqu'à :

👉 **30 à 40 g par jour**

⚠️ À une condition essentielle : **que ce soit bien toléré par ton intestin**

Le point clé : augmenter progressivement

C'est une erreur très fréquente.

👉 Augmenter les fibres trop vite peut :

- provoquer des gaz, de la douleur
 - accentuer les ballonnements
 - créer de l'inconfort
-

👉 L'augmentation doit toujours être **progressive**.

Comment augmenter facilement les fibres ?

Pas besoin de révolutionner ton alimentation.

👉 L'idée, c'est d'optimiser ce que tu manges déjà.

✅ 1. Passer aux versions complètes

- pâtes complètes
- riz complet
- pain complet
- céréales complètes

👉 Riches en fibres, notamment **insolubles**, qui accélèrent le transit.

✅ 2. Manger les fruits et légumes avec la peau

Bio ! Sinon tu manges des pesticides

- pommes
- courgettes
- carottes
- etc.

👉 La peau est souvent la partie la plus riche en fibres.

💡 Astuce : privilégier des produits de bonne qualité pour pouvoir les consommer avec la peau.

✔ 3. Le réflexe simple et efficace

👉 2 kiwis par jour avec la peau !

C'est une des stratégies les plus simples et les plus efficaces pour relancer le transit.

✔ 4. Intégrer l'avoine

- flocons d'avoine
- son d'avoine

👉 Très intéressant pour soutenir le transit en douceur.

Astuces simples à appliquer dès aujourd'hui

👉 Quelques ajustements suffisent à augmenter fortement tes apports en fibres.

✔ Ajouter des fibres facilement

- 1 cuillère de **son d'avoine** dans un yaourt ou fromage blanc
 - des **flocons d'avoine** au petit-déjeuner (tu peux les laisser tremper toute la nuit dans du lait végétal ou du lait normal)
-

✔ Les graines de chia

Une astuce très efficace :

- 1 à 2 cuillères de graines de chia
- dans un verre de lait (ou boisson végétale)
- laisser tremper toute la nuit

- 👉 Le matin, tu obtiens une texture type gel
 - ➡ qui aide à hydrater les selles et facilite le transit
-

✔ **Les petits réflexes qui changent tout**

- ajouter des graines dans les salades
- intégrer un fruit à chaque repas
- remplacer progressivement les produits raffinés

👉 Ce sont des détails... mais cumulés, ils font une vraie différence.

Fibres solubles vs fibres insolubles

Toutes les fibres n'ont pas le même rôle.

◆ **Fibres solubles**

- forment une sorte de gel
 - améliorent la consistance des selles
 - plus douces pour l'intestin
-

◆ **Fibres insolubles**

- augmentent le volume des selles
- accélèrent le transit

👉 On les retrouve surtout dans les produits complets.

Ce qu'il faut retenir

👉 Les fibres sont essentielles... mais doivent être adaptées.

- pas assez → transit ralenti
- trop d'un coup → inconfort

👉 L'objectif n'est pas de "manger plus de fibres" mais de **les intégrer intelligemment et progressivement**

Dans la page suivante, on va voir un levier souvent négligé...
et pourtant extrêmement efficace : **le mouvement.**

LE LEVIER DU MOUVEMENT

Ton intestin bouge... si toi tu bouges

On n'y pense pas toujours, mais le mouvement du corps a un impact direct sur le transit.

👉 Ton intestin fonctionne grâce à des contractions naturelles. Et ces contractions sont stimulées... par ton activité physique.

Ce qui se passe quand tu ne bouges pas assez

Si tu es sédentaire :

- le transit ralentit
- les selles stagnent
- la constipation s'installe

👉 À l'inverse, bouger régulièrement aide ton intestin à se remettre en mouvement.

Bonne nouvelle : pas besoin de sport intensif

Pas besoin de te lancer dans des séances compliquées. Le plus efficace, c'est souvent le plus simple.

✅ La marche

👉 10 à 20 minutes après un repas

- stimule le transit
 - aide la digestion
 - facile à intégrer au quotidien
-

✅ Bouger tous les jours

- marcher davantage

- éviter de rester assis trop longtemps
- prendre les escaliers

👉 Le but, c'est la régularité.

✅ L'activité physique douce

- yoga
- étirements
- mobilité

👉 Ça aide à relâcher les tensions... et donc à favoriser le transit.

Pourquoi ça fonctionne ?

👉 Le mouvement :

- stimule les contractions intestinales
 - active la circulation
 - envoie un signal à ton corps : "on peut digérer"
-

Ce qu'il faut retenir

👉 Ton intestin a besoin de mouvement pour fonctionner.

Même de petits changements peuvent déjà faire une différence.

👉 Ce n'est pas l'intensité qui compte...
c'est la régularité.

Dans la page suivante, on va voir un levier souvent négligé...
mais qui peut à lui seul bloquer ton transit : **le stress et le système nerveux.**

LE LEVIER DU SYSTÈME NERVEUX

Le levier le plus sous-estimé

Ton intestin ne fonctionne pas tout seul.

👉 Il est directement connecté à ton cerveau. C'est ce qu'on appelle l'axe intestin-cerveau.

Quand tu es stressé(e)... ton transit ralentit

Ton corps a deux modes principaux :

◆ Mode "alerte" (stress)

- ton corps est en tension
 - l'énergie est dirigée vers l'extérieur
 - la digestion ralentit
-

◆ Mode "repos / digestion"

- ton corps se relâche
 - ton intestin se remet en mouvement
 - le transit fonctionne normalement
-

👉 Si tu es souvent stressé(e), pressé(e), tendu(e)...

➡ ton corps reste bloqué dans le mauvais mode

➡ et ton transit ralentit

L'objectif : remettre ton corps en mode digestion

Bonne nouvelle : tu peux agir dessus simplement

✔ La respiration abdominale

Un outil simple et très efficace.

Comment faire :

- inspire lentement en gonflant le ventre
- expire doucement en le relâchant
- respiration calme et profonde

👉 5 minutes suffisent :

- avant les repas
 - ou le soir
-

Pourquoi ça marche ?

👉 Ça active le système nerveux “repos / digestion”

➡ celui qui relance ton transit

✔ Les automassages du ventre

Simple, accessible, et souvent très efficace.

Comment faire :

- utiliser un peu d’huile (optionnel)
- masser autour du nombril
- faire des cercles dans le sens des aiguilles d’une montre

👉 lentement, sans appuyer fort

Pourquoi ce sens ?

👉 C’est le sens naturel du transit intestinal

✔ Créer des moments de relâchement

Pas besoin de techniques compliquées.

👉 L'idée, c'est de sortir régulièrement du mode "stress".

Quelques exemples :

- marcher au calme
- prendre du temps sans écran
- écouter de la musique ou un podcast
- ralentir après les repas

✅ Ne pas manger en état de stress

C'est un point souvent négligé.

Si tu manges en étant tendu(e) :

- ta digestion se fait mal
- ton transit ralentit

👉 Prendre 2-3 minutes pour se poser avant de manger peut déjà faire une vraie différence.

✅ Installer un rituel aux toilettes

C'est un levier simple... mais extrêmement puissant.

👉 La défécation est à la fois un réflexe et une habitude.

Ton corps fonctionne mieux avec de la régularité.

Pourquoi ça fonctionne ?

Ton système nerveux a besoin de repères. Plus c'est régulier... plus ton corps se relâche.

Comment faire concrètement ?

✅ Se présenter à heure fixe

👉 Idéalement après un repas (souvent le matin)

Même sans forte envie :

➡ tu entraînes ton corps à créer un réflexe

✅ **Ne pas rester trop longtemps**

Si ça ne vient pas :

👉 inutile de rester 20 à 30 minutes

➡ tu te lèves et tu réessaies plus tard

✅ **Ne pas forcer**

Pousser fortement :

- crée des tensions
- entretient le blocage

👉 L'idée, c'est de laisser venir, pas de forcer

✅ **Respecter les signaux**

Les envies vont et viennent. Tu peux les ignorer... mais à force, ton corps envoie moins de signaux

👉 Plus tu les respectes,
plus ton transit redevient naturel

Ce qu'il faut retenir

👉 Ton transit dépend directement de ton état nerveux

- stress = blocage
- relâchement = mouvement

Ce n'est pas une question de volonté, c'est une question de fonctionnement du corps

👉 En agissant sur ton système nerveux tu peux déjà débloquent une grande partie du problème

Dans la page suivante, on va voir un dernier levier clé :

👉 les compléments alimentaires

LES COMPLÉMENTS QUI PEUVENT AIDER

Un coup de pouce... quand l'alimentation ne suffit pas

Dans certains cas, malgré les efforts :

- tu n'arrives pas à consommer assez de fibres
- ton transit reste lent
- ou les résultats sont insuffisants

👉 Les compléments alimentaires peuvent alors être une aide intéressante.

⚠ Important

Ces compléments sont généralement bien tolérés, mais en cas de doute ou de traitement médical :

👉 demande toujours l'avis de ton médecin

✅ 1. Les fibres solubles

C'est souvent le premier complément à envisager.

👉 Elles sont plus douces pour l'intestin et aident à améliorer la consistance des selles.

Exemples :

- **Graines de lin moulues**
→ jusqu'à 1 cuillère à soupe par jour
 - **Fibres d'acacia**
→ jusqu'à 1 cuillère à soupe
 - **Gomme de guar partiellement hydrolysée**
(ex : Optifibre)
-

Comment les utiliser ?

👉 Toujours commencer progressivement

- petites quantités au début
- puis augmenter petit à petit
- boire plus car les fibres fonctionnent avec l'eau (200ml par prise)

👉 Idéal si tu n'arrives pas à consommer suffisamment de fibres via l'alimentation

✅ 2. Le magnésium (effet osmotique)

Le magnésium peut aider à relancer le transit.

👉 Il attire l'eau dans l'intestin ce qui facilite l'évacuation des selles

Exemple :

- **Chlorure de magnésium (nigari)**

👉 environ **1 à 2 g par jour (un quart de cuillère à café) réparti sur la journée.**

⚠️ Précaution :

- demander un avis médical en cas d'hypertension
- adapter selon ta tolérance

👉 Associé aux fibres, c'est souvent très efficace

✅ 3. Certains probiotiques

Dans certains cas, ils peuvent aider à améliorer le transit.

Souches intéressantes :

- **Bifidobacterium lactis HN019**
(ex : Life extension : florassist)

- **Lactobacillus reuteri DSM 17938**
(ex : Biogaia Protectis)
-

👉 Ils peuvent agir sur :

- la vitesse du transit
- le confort digestif

⚠ Important :

Tous les probiotiques ne se valent pas. L'effet dépend de la souche utilisée. Les 2 ci-dessus sont réputés pour la constipation

Ce qu'il faut retenir

👉 Les compléments peuvent aider... mais ils ne remplacent pas les bases :

- alimentation adaptée
- mouvement
- gestion du stress

👉 Ils viennent en **complément**, pas à la place

👉 Bien utilisés, ils peuvent faire une vraie différence surtout quand le transit reste bloqué malgré tes efforts

Dans la page suivante, on va voir quoi faire si malgré tout ça, ton problème persiste.

ET SI ÇA NE SUFFIT PAS ?

En combien de temps voir des résultats ?

Si tu appliques correctement ce que tu viens de voir :

- alimentation adaptée
- mouvement régulier
- travail sur le système nerveux
- éventuellement les compléments

👉 tu devrais commencer à ressentir des effets **assez rapidement**

En général :

- **10 à 15 jours** → premières améliorations
 - **3 à 4 semaines** → transit plus régulier
 - **jusqu'à 2 mois** → vraie stabilisation
-

👉 Au bout de **2 mois**, ton transit devrait clairement évoluer.

Et si ça ne change pas ?

Si malgré tout ça :

- tu es toujours constipé(e)
- les résultats sont faibles ou instables
- tu as l'impression de "tout faire bien" ... sans effet

👉 alors ce n'est pas normal

👉 Ça veut simplement dire que le problème est **plus spécifique**

Ce qui peut bloquer à ce stade

Par exemple :

- des intolérances alimentaires non identifiées
- un déséquilibre digestif plus profond
- un fonctionnement intestinal perturbé

👉 Et dans ces cas-là...

continuer à tester seul(e) ne fonctionne plus

Le piège classique

👉 Faire toujours plus de la même chose :

- plus de fibres
- plus de compléments
- plus de restrictions

➡ sans comprendre réellement le problème

La bonne approche

👉 À ce stade, il faut :

- analyser précisément ta situation
- identifier ce qui bloque réellement
- adapter de manière personnalisée

Si ça ne marche pas après 2 mois, ce n'est pas un manque d'effort. C'est qu'il faut passer à une approche plus ciblée

👉 Et c'est exactement ce qui permet de débloquer les situations qui traînent depuis des mois... voire des années

Dans la page suivante, je t'explique comment aller plus loin simplement.

COMMENT ALLER PLUS LOIN

Tu n'es pas obligé(e) de rester bloqué(e)

Si tu es arrivé(e) jusqu'ici, c'est que tu veux que ça change. Et c'est déjà une étape importante.

Peut-être que :

- tu as déjà essayé plusieurs choses
- tu ne sais plus vraiment quoi tester
- tu as l'impression de faire des efforts... sans résultat

👉 Et c'est normal.

Tu as maintenant deux options

✔ **Continuer seul(e)**

Avec tout ce que tu viens de voir, tu as déjà une base solide.

👉 Et dans beaucoup de cas, ça suffit à améliorer le transit.

✔ **Être accompagné(e)**

Si ton problème dure depuis longtemps ou si tu veux aller plus vite...

👉 se faire accompagner change tout

Concrètement, ça permet de :

- comprendre précisément ce qui bloque
 - éviter les erreurs
 - gagner du temps
 - adapter les solutions à ton cas
-

Ce que je propose

👉 Une consultation simple (70€)

Un échange pour :

- faire le point sur ta situation
 - identifier les blocages
 - repartir avec des actions concrètes adaptées
-

👉 **Prendre rendez-vous**

Si tu veux avancer rapidement et arrêter de tourner en rond :

➡ **Réserve ta consultation ici :**

👉 [je prends rdv maintenant](#)

💡 Parfois, un simple échange permet de débloquer une situation qui dure depuis des mois.

Ce qu'il faut retenir

👉 La constipation chronique n'est pas une fatalité

👉 Il existe des solutions... à condition d'utiliser les bonnes

Si tu es prêt(e) à passer à l'étape suivante, tu sais quoi faire.