

CONSEILS NUTRITIONNELS EN CAS DE SYMPTÔMES DE SII*



Mangez régulièrement et lentement dans une ambiance tranquille.



Mangez en quantité adéquate (pas trop ou trop peu).



Augmentez peu à peu l'apport en fibres. Réduisez la consommation de nourriture riche en graisses ou épicée.

Fermentés
Oligosaccharides
Disaccharides
Monosaccharides
And (et)
Polyols

Il s'agit de glucides fermentables, tels que: brocolis, petits pois, fenouil, seigle, blé, kaki, nectarines, pois chiches et lentilles. Mais aussi les produits à base de lactose et les aliments à haute teneur en fructose. Les polyols sont présents dans certains fruits et légumes. Par exemple, les pommes, les abricots et les cerises contiennent des polyols.

Essayez de limiter la consommation d'aliments riches en FODMAP.



Tenez un journal de ce que vous mangez et des symptômes.



Buvez suffisamment (limiter alcool, café et boissons gazeuses).



Faites de l'exercice régulièrement.



D'autres méthodes comme hypnose ou acupuncture peuvent être mises en pratique.



Mes symptômes pourraient-ils indiquer un SII ?



Mes douleurs ou troubles abdominaux sont soulagés par l'évacuation des selles.



Mes douleurs ou troubles abdominaux me donnent l'impression de devoir aller aux toilettes.



Je me sens souvent ballonné/e.



J'ai souvent la sensation que mon ventre est gonflé.



J'ai une fréquence inhabituelle des selles (diarrhée ou constipation).



Mes selles ont une consistance inhabituelle.



J'ai des difficultés à aller aux toilettes.



Douleurs abdominales et selles inhabituelles sont quelques-uns des symptômes-clés du SII.

Si vous avez un ou plusieurs de ces symptômes, nous vous recommandons de demander conseil à votre médecin ou pharmacien/droguiste.

INBIOTYS
alflorex
pour le SII

peut être une solution pour soulager les symptômes récurrents dont vous souffrez.



INBIOTYS

alflorex[®]

pour le SII

Réduit les symptômes du syndrome de l'intestin irritable :

- ballonnements & gaz
- diarrhée & constipation
- douleurs abdominales

POUR LA SANTÉ INTESTINALE

POUR LE MICROBIOTE



Zambon Suisse SA

Dispositif médical

LE SYNDROME DE L'INTESTIN IRRITABLE (SII)

Une maladie intestinale fonctionnelle fréquente, chronique et imprévisible.

Fréquence du SII

Le SII est l'une des maladies du tractus gastro-intestinal les plus courantes

10 à 15 % de la population adulte est concernée par le SII

2 sur 3 patientes sont des **FEMMES** et sont en outre plus souvent à la recherche d'un traitement médical

Quels sont les symptômes ?

Typiques sont des **DOULEURS ABDOMINALES** épisodiques, en combinaison avec d'autres symptômes

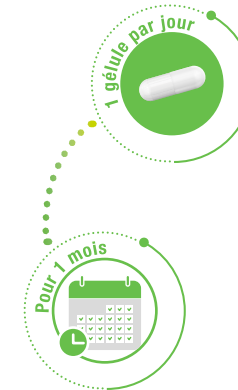
- **BALLONNEMENTS**
- **GAZ**
- **DIARRHÉE**
- **CONSTIPATION**

Les symptômes se manifestent généralement par cycle, au moins une fois par semaine sur une période d'au moins 3 mois

Le SII peut avoir un impact important et affecter de manière significative la qualité de vie des personnes touchées.



INBIOTYS
alflorex®
pour le SII



- Facile à avaler
- Peut être pris en dehors des repas, à n'importe quel moment de la journée
- Pas besoin de frigo
- Ne contient pas de produits laitiers
- Sans gluten
- Sans lactose
- Convient aux régimes pauvres en FODMAP
- Sans agents conservateurs
- Ne contient pas de soja
- Végétarien

INBIOTYS **alflorex®** pour le SII

UNE SOLUTION

- **DOULEURS ABDOMINALES**
- **BALLONNEMENTS**
- **GAZ**
- **DIARRHÉE**
- **CONSTIPATION**

avec une souche unique - des études ont prouvé que celle-ci atteint l'intestin en vie et peut soulager les symptômes du SII.

Dispositif médical