

## Consommation de produits à base de fibres (Metamucil, Mucilar ou Mucilar avena) pour la régulation du transit intestinal

**Objectif:** Au moins une « selle légère, floconneuse et volumineuse » tous les un à deux jours, qui n'est ni liquide ni dure.

### Remarque importante:

- Si le liquide ajouté immédiatement n'est pas en quantité suffisante, les produits prennent comme du béton!
- Contrairement à la croyance populaire, ces produits (qui ne sont pas vraiment des médicaments) ne doivent pas être arrêtés dès obtention d'un transit intestinal satisfaisant, mais ils doivent être pris en continu tous les jours comme « un traitement à vie » ! À utiliser éventuellement en combinaison avec d'autres laxatifs « appropriés » prescrits par votre médecin.

### 1. Prise

1-2 fois avant les repas, prendre 1-2 cuillères à café du produit directement dans la bouche, boire beaucoup d'eau et boire immédiatement avec 3-5 dl d'eau ou de tisane.

### 2. En cas de constipation

Augmenter la dose de poudre et d'eau jusqu'à ce que les selles aient la consistance (texture) susmentionnée.

### 3. En cas de selles peu volumineuses

Comme décrit au point 1. Si la quantité de selles continue à être faible, n'augmentez que la quantité de poudre. Si les selles se réduisent encore, réduisez graduellement la quantité d'eau par cuillère à café de poudre.

## Prise d'OptiFibre

**OptiFibre:** contient des fibres alimentaires solubles qui ne gonflent pas et qui peuvent être utilisées pour enrichir les boissons et les aliments.

**Dose:** selon les instructions du médecin.