



Il y a des solutions contre la constipation !

- Il s'agit d'un symptôme fréquent à l'arrêt du tabac. En général, cette gêne est passagère. La cigarette permettait de réguler votre transit. Généralement cela passe avec des moyens simples, comme :
 - boire un grand verre d'eau fraîche avant la boisson chaude du matin
 - boire de l'eau minérale riche en magnésium
- Si les symptômes persistent, parlez-en à un professionnel de santé.

