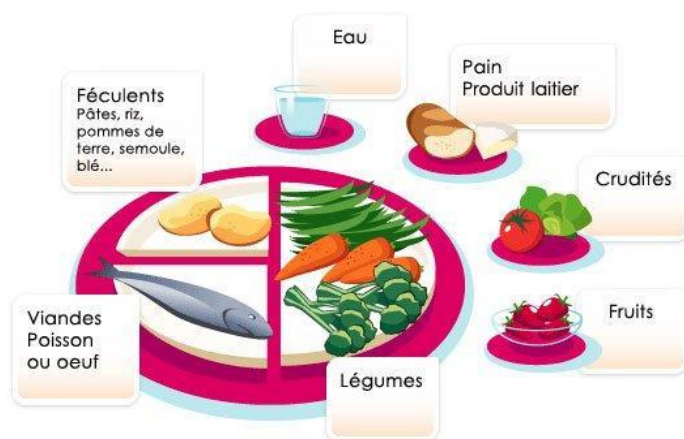


Bonjour,

Suite à notre échange vous trouverez ci-dessous les conseils dédiés :

- **Assiette type :**



- **Adaptations digestives** : Ecoutez bien votre ventre, il saura vous guider pour adapter les choix alimentaires de façon confortable.

A ce sujet, en cas de crise pour ce qui est de diarrhées, les fibres seront à limiter voire à supprimer le temps d'apaiser les douleurs. Les fruits et légumes seront donc cuits, mixés, ou écrasés. Ils seront introduits progressivement en morceaux, puis pour terminer crus, uniquement quand la crise sera passée. Le pain sera grillé, et les laitages remplacés par du fromage à pâte pressée cuite. Le curseur "fibres" doit être réévalué quotidiennement.

- **Gestion des tensions** : apprendre à surfer sur la vague avec relâchement des tensions quotidiennes.

Avant chaque repas : faire exercice de sophro relâchement du négatif (grimace et crispation de tout le corps pour permettre relâchement de tout le corps).