

Table des matières

PARTIE I.....	3
Qu'est-ce que la constipation ?.....	3
Les causes de la constipation chronique et ses effets	11
Que faire ?	17
Est-ce que notre alimentation agit sur notre santé ?.....	21
Quelles sont les idées reçues sur la constipation chronique ?.....	27
Traiter sa constipation pas à pas.....	33
PARTIE II.....	43
Quels aliments ? En quelle quantité ? Pour couvrir quels besoins ?.....	43
Quels légumes et quels fruits selon les saisons ?.....	53
Quels plats ? Quels desserts ?	61
Idées de menus !	85