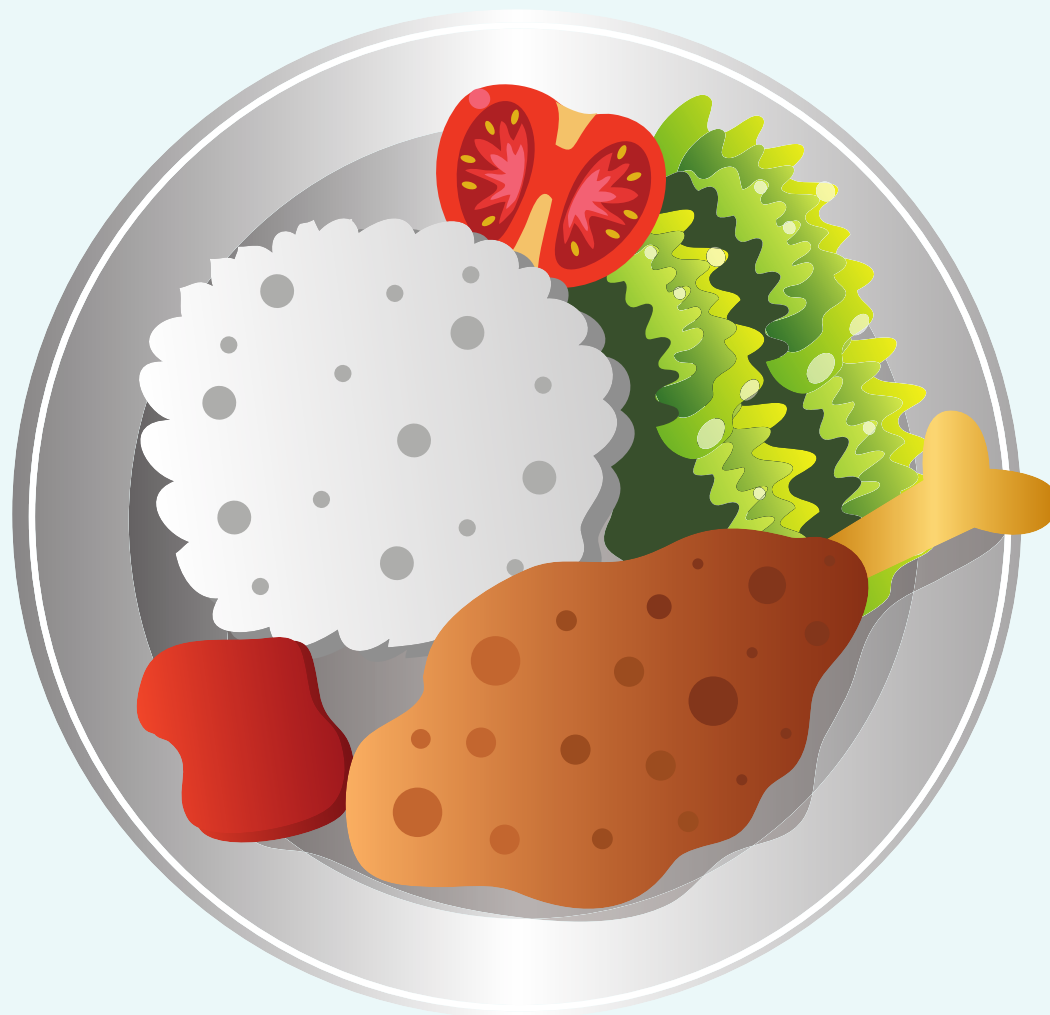


LES 8 RÈGLES À RESPECTER À TOUS LES REPAS





1

**Manger doucement
(prévoir 30 à 45 min)**

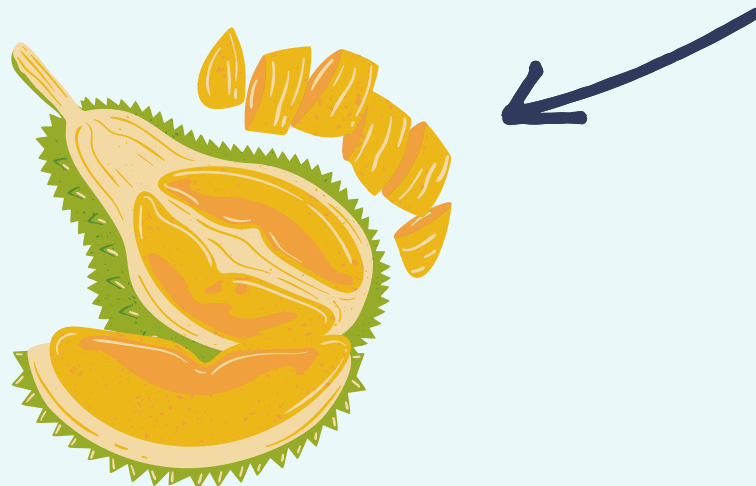




Dans votre assiette :

- Mettre des **petites quantités**
- Prendre des **petites bouchées**
(une **cuillère à café environ**)

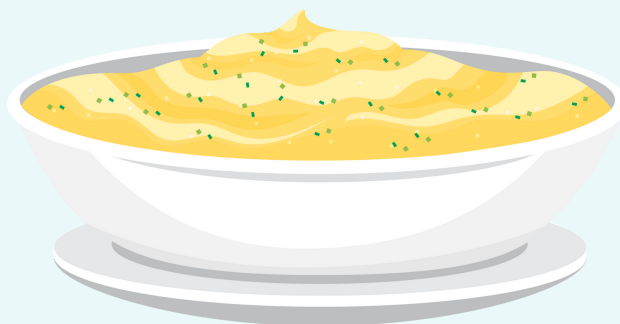
Couper en petits morceaux



3

-Mâcher beaucoup pour que
les aliments se transforment
en purée dans votre bouche

-Avaler les bouchées
les unes après les autres



4

**Arrêter DÉFINITIVEMENT
les boissons gazeuses**
(eau pétillante, coca-cola, soda,
médicaments effervescents...)





**Boire en dehors des repas,
douxment et par petites gorgées**





**Être à l'écoute de vos sensations
et arrêter de manger
dès la 1^{ère} impression de satiété**





**Ne pas s'allonger
juste après le repas afin
d'éviter les reflux acides**





Ne pas fumer
car cela **augmente** le risque
de complications chirurgicales

