

Fiche : Psyllium

Le psyllium est une fibre soluble qui agit comme un régulateur du transit.
Il peut aider aussi bien en cas de constipation que de diarrhée, en améliorant la consistance des selles et le confort digestif.

👉 Quel psyllium choisir ?

- Psyllium blond en poudre
- À acheter en magasin bio

🥄 Comment le prendre ?

- Commencer par 1 c.à.c rase dans un grand verre d'eau (très important !)
- Si bien toléré, augmenter progressivement jusqu'à 2 c.à.c rases
- 1 à 2 prises par jour maximum

👉 Toujours bien s'hydrater sur la journée.

🕒 Quand le prendre ?

- Entre les repas
- Idéalement 30 minutes avant un repas
- À distance des médicaments et compléments
→ minimum 2 heures, en particulier :
 - médicament pour la thyroïde
 - fer, magnésium, multivitamines, etc.

🕒 Durée d'utilisation

- En cure courte : 1 à 2 semaines pour évaluer l'effet
- Si bénéfices constatés :
 - soit 1 prise par jour en entretien
 - soit 5 jours/semaine selon le confort digestif

👉 Si les symptômes s'améliorent, tu peux continuer.

👉 Si cela empire, il faut arrêter.

⚠️ Précautions importantes

- Le psyllium DOIT toujours être pris avec de l'eau
 - minimum 200 ml d'eau juste après l'ingestion
- Une hydratation insuffisante peut provoquer :
 - ballonnements
 - inconfort
 - voire obstruction digestive

👉 Arrêter immédiatement en cas de :

- douleurs abdominales
- ballonnements importants
- sensation de gêne ou de blocage digestif

📌 À retenir

Le psyllium est un outil, pas une obligation.

Il soutient le transit, mais ne remplace pas :

- une alimentation adaptée
- une bonne hydratation
- la gestion du stress (très importante pour la digestion)