

M.Lilian Gautheron
4 place intérieure St Cyprien
31300 Toulouse
Tél : 05 61 28 38 77

Informations et précautions concernant votre séance

Principes :

Différents tests seront pratiqués afin de récolter un maximum d'informations sur votre terrain et de vous donner des conseils personnalisés et adaptés à ce dernier.
Le test principal de cette séance est une mesure de gaz expiré à jeun pour évaluer de manière précise vos fermentations digestives.
La séance s'étale sur 1 h.

Précautions :

**15 jours avant le test : pas d'antibiothérapie, d'aromathérapie ingérée, de pré ou probiotiques, coloscopie, hydrothérapie du côlon et d'argent colloïdal ingéré.
Être à jeun de 10-12h, ne pas manger et ne pas boire.
Possibilité de boire de l'eau non gazeuse jusqu'à 2h avant le test.**

La veille au soir :

Un repas idéal serait du riz avec de la viande blanche ou du poisson, si possible sans légumes, sauce, ou additifs.
Ne pas boire d'alcool avec ce repas. Thé ou café sans lait et sans sucres sont autorisés.
Le lait sans lactose est permis, le beurre et les fromages à pâte dure affinés plus de 8 mois également.
Pas de haricots, pois, lentilles, fruits, baies, miel, pâtes, pain, produits laitiers (lait, yaourt, soupe ou sauce crème, crème glacée) ou chewing-gum.

Le matin du test :

Ne pas fumer, pas de parfum ou de déodorant, pas de maquillage et de crème cutanée, pas de chewing-gum, pas d'exercice physique excessif. Brossez-vous les dents (si besoin) sans dentifrice.

Vous pouvez prendre vos médicaments "essentiels" soit 2h avant soit lors de votre premier test.

Pas de compléments alimentaires, de laxatifs, d'huiles essentielles ou d'argent colloïdal.

Accessibilité et adresse :

Parking public à proximité : Place Arzac 31300 Toulouse
Parking privé à proximité : Vinci Park Service 11 place Diebold 31300 Toulouse
Métro : Ligne A station St Cyprien République (sortir escalier de gauche). Cabinet à 10m en face de la station à côté de la boulangerie.
Bus : Ligne 3 et 66 arrêt st Cyprien
Adresse : 4 place intérieure st Cyprien 31300 Toulouse. Tél : 05 61 28 38 77