



Communiqué de Presse  
Juin 2013

**Pour mieux vivre la constipation au quotidien,  
HÉPAR vous propose un guide, drôle et pratique :  
le « *Petit Précis du Constipé heureux de A à Z* ».**



Pour aborder leurs problèmes de transit sereinement, tous « les constipés de France et de Navarre » - à qui est dédié cet ouvrage - vont désormais disposer d'un *vade-mecum* idéal.

Destiné au grand public, ce guide, conçu sous forme d'un abécédaire, a pour objectifs de présenter de façon originale la constipation d'origine fonctionnelle. Il donne un aperçu des solutions concrètes pour mieux vivre au quotidien, et dédramatise ce sujet qui reste encore un tabou... grâce un ton décalé et humoristique. Un ouvrage à lire (ou non) aux toilettes ! Avec ce « *Petit précis du constipé Heureux de A à Z* », HÉPAR ose aborder la

constipation dans tous ses états.

**Au sommaire de cet abécédaire**

De « Apopathodiaphulatophobie », à « Boire », « Constipation », « Exercice », « Fibres », « Grossesse », ... jusqu'à « Zen », vous aurez tout le panorama de la constipation en 26 items : priorité aux informations nutrition santé, ponctuées de conseils pratiques, mais aussi et surtout place à l'humour, avec un florilège de citations truculentes de Frédéric Dard ou Milan Kundera !

Bref, ce guide donne toutes les clés pour vivre sa constipation sans complexe !

**Besoin d'idées de menus pour prendre en charge ses petits problèmes de transit ?**

- Consultez la lettre **Q** « **QUINOA ET CIE** » : une page avec des idées de menus pour tous les moments de la journée !

**Besoin d'être rassuré ?**

- Allez à la lettre **D** de **DOCTEURS** pour choisir le bon praticien.

**Service de Presse HÉPAR**

*C'est dit, c'est écrit!*  
INTERACTIVE & PUBLIC RELATIONS

Melody Patin – Annie Bost  
Tél: 01.58.56.66.71 – mpatin@cditcecrit.com  
www.cditcecrit.com



### Besoin de rire ?

- Allez à la **lettre O** et lisez à haute voix en marchant l'ODE du constipé heureux !

### Besoin d'infos pratiques avant vos vacances ?

- Allez à la **lettre V de VOYAGE** !

Le Petit Précis du Constipé Heureux de A à Z sera disponible à partir du mois de septembre. Il sera consultable dans les salles d'attentes de médecins et sera également distribué lors de différents congrès scientifiques sur le stand Nestlé Waters pour les proposer à leurs patients. Il sera aussi offert aux consommateurs lors de différentes opérations réalisées par la marque.

#### Petit Précis du constipé heureux de A à Z

Format : 14,5 x 14,5 cm

72 pages illustrées

Guide gratuit disponible sur [www.hepar.fr](http://www.hepar.fr) ou téléchargeable sur l'iBookstore d'Apple

A partir de Septembre 2013



#### HÉPAR : le bon réflexe au quotidien

HÉPAR est une eau minérale naturelle unique. Elle est l'eau minérale naturelle plate vendue en grandes surfaces qui détient la plus forte concentration en magnésium\* avec 119 mg par litre et facilite le transit intestinal\*.

*\*HÉPAR peut être laxative. Boire 1L d'HÉPAR par jour dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée et d'un mode de vie sain.*

#### Service de Presse HÉPAR

**C'estdit, c'estécrit!**  
INTERACTIVE & PUBLIC RELATIONS

Melody Patin – Annie Bost  
Tél: 01.58.56.66.71 – [mpatin@cditcecrit.com](mailto:mpatin@cditcecrit.com)  
[www.cditcecrit.com](http://www.cditcecrit.com)