



# LES JOIES DE LA GROSSESSE

LA NOUVELLE CAMPAGNE HÉPAR  
100% DÉCALÉE ET DÉCOMPLEXÉE !  
À DÉCOUVRIR SANS ATTENDRE 9 MOIS



DOSSIER DE PRESSE  
HÉPAR® 2018



LES  
JOIES  
DE LA  
GROSSESSE



# ÉDITO

Dans la continuité de sa saga **#ChezMoiOnDit**, Hepar se donne pour mission de lever le tabou autour de la constipation et lance une nouvelle campagne libérée pour aborder avec humour « **la joie d'avoir un bon transit** » !

**L'idée de départ ?** Prendre la parole autour d'un sujet qui parle à TOUTES les femmes : **la grossesse**. Toutes les femmes ont un jour été amenées à aborder ce sujet avec leurs mamans, leurs copines, leurs cousines, leurs collègues, leurs sœurs, etc. Et pendant la grossesse, **les femmes sont deux fois plus touchées par les problèmes de transit**, en effet une femme enceinte sur deux est en général concernée<sup>(1)(2)</sup>.

**Les causes ?** Elles sont multiples ! Les changements hormonaux peuvent ralentir les mouvements de l'intestin, de même que la supplémentation en fer, souvent prescrite pendant la grossesse. Le fœtus, en se développant, prend de plus en plus de place et ralentit également la progression des aliments dans l'intestin de sa maman<sup>(3)</sup>.



HÉPAR EST LA SOLUTION  
NATURELLE  
ET EFFICACE,  
IDÉALE POUR CHOUCHOUSER  
SON TRANSIT !



# LA CONSTIPATION

## UN SUJET TOUJOURS TABOU !

**Durant cette période si spéciale de leur vie, les femmes parlent volontiers du bonheur de devenir maman, mais beaucoup moins de leurs éventuels problèmes, notamment de transit !**

Nausées, prise de poids, mal de dos, jambes lourdes, insomnies, vergetures... ces petits tracas fréquents mais heureusement passagers de la grossesse, sont abordés de façon assez naturelle par les femmes enceintes. Mais plus rares sont celles qui osent parler de leurs **soucis de constipation**, un **sujet encore tabou** dans notre société !

Et même s'il n'y a pas de risque grave pour la future maman ou son bébé, c'est quand même bien embêtant !

Heureusement, Hépar est la solution naturelle et efficace, idéale pour chouchouter son transit ! Une eau minérale issue d'un environnement préservé, et dont l'efficacité a été cliniquement prouvée<sup>(4)</sup> !



# HÉPAR

A DONC DÉCIDÉ DE SE **MÊLER AUX CONVERSATIONS** DES FEMMES AUTOUR DES JOIES DE LA GROSSESSE POUR LIBÉRER LA PAROLE AUTOUR DU TRANSIT

**#LesJoiesDeLaGrossesse**



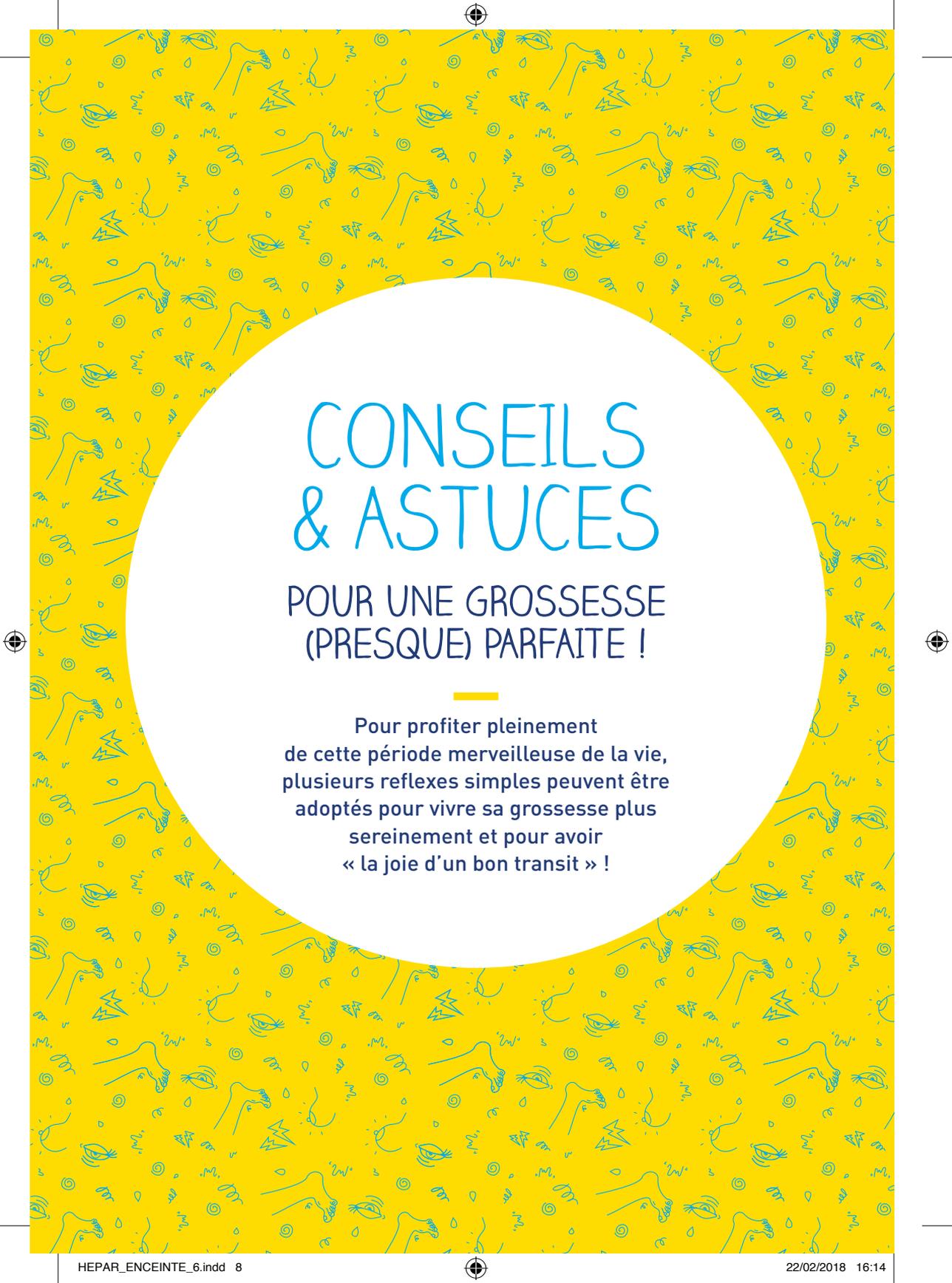
## Hépar nous annonce un heureux évènement avec sa nouvelle campagne #LesJoiesDeLaGrossesse.

**L'idée ?** Raconter de façon humoristique les différents désagréments rencontrés par les femmes durant leur grossesse, pour les décomplexer et libérer la parole !

**Avec un message clé :** Hépar ne peut pas résoudre tous les petits tracas de femmes enceintes. Mais au moins, vous n'aurez pas de problème de constipation !

La campagne s'articule autour d'une série de **4 capsules vidéos**, diffusées sur le **web** et les **réseaux sociaux**.  
Aux commandes de cette réalisation ? Noémie Saglio ! Maman et réalisatrice de talent, elle montre avec humour et justesse la vraie vie des femmes enceintes !

Cette campagne se voulant participative, Hépar invite les femmes (futures mamans, mamans, copines, sœurs, cousines, collègues...) à **partager leurs expériences**, leurs anecdotes et leurs joies sur les réseaux sociaux avec le #LesJoiesDeLaGrossesse !



# CONSEILS & ASTUCES

## POUR UNE GROSSESSE (PRESQUE) PARFAITE !

—

Pour profiter pleinement  
de cette période merveilleuse de la vie,  
plusieurs reflexes simples peuvent être  
adoptés pour vivre sa grossesse plus  
sereinement et pour avoir  
« la joie d'un bon transit » !



ON PENSE  
DONC À S'ACCORDER  
DES MOMENTS DE  
**DÉTENTE!**

## 1 La joie d'un bon transit

Parce que la grossesse s'accompagne de changements physiologiques et hormonaux, **le transit** de la femme enceinte peut être **temporairement ralenti**<sup>(3)</sup>. Pour éviter ce trac, il est donc bénéfique de **consommer des fibres** qui favorisent le transit intestinal. On en trouve facilement dans les fruits frais, les fruits secs oléagineux, les légumes et légumineuses ainsi que les produits céréaliers.

De plus, la **pratique d'une activité physique** est conseillée, même pour les femmes enceintes ! Elle est bénéfique pour la santé et notamment sur le transit. On choisit bien sûr une activité douce et sans risque pour la maman comme pour le bébé, par exemple la marche à pieds, la gym aquatique ou encore le yoga.

Enfin, **l'hydratation est clé !** Boire une eau qui facilite le transit comme Hépar<sup>®(4)</sup>, à raison de six à huit verres d'eau par jour, en commençant le matin au petit-déjeuner et en poursuivant tout au long de la journée, avant, pendant et après les repas.

## 2 1,2,3... On se relaxe !

Etre enceinte, ce n'est pas tous les jours la joie... On pense donc à s'accorder des moments de détente !

Voici un **exercice de relaxation** à pratiquer au quotidien : dans une pièce calme, isolée de toutes nuisances sonores. On s'allonge sur le côté, jambes fléchies en position du fœtus, yeux fermés on inspire par le nez et expire par la bouche. On change de côté au bout de 5 minutes.

**Prendre un peu de temps pour soi** au milieu de journées chargées, c'est capital. Quelques idées détente : prendre un bain moussant ou encore boire une tisane. Réconfortante, la tisane aux plantes ou aux fruits permet de réduire la consommation de café et/ou de thé et de rester hydratée ! **Envie de se chouchouter encore plus ?** On se masse délicatement avec une crème hydratante ou une huile protectrice afin de garder une peau douce.



### 3 Irrésistible fringale ?

Le début de la grossesse est souvent marqué par l'apparition de fringales : le matin, le soir, en fait tout le temps... et c'est tout à fait normal ! Voici quelques astuces pour en faire des petites pauses :

#### LA PAUSE FRAÎCHEUR

1 coupelle de fromage blanc + du muesli + dés de poire / 1 grand verre d'Hépar® = 4 g de fibres sur les 25 g conseillés par jour et 210 kcal sur les 2000 kcal recommandés.

#### LA PAUSE BIEN-ÊTRE

2 tranches de pain complet + miel / 1 pomme / 1 grand verre d'Hépar® = 5 g de fibres sur les 25 g conseillés par jour et 190 kcal sur les 2000 kcal recommandés.

#### LA PAUSE GOURMANDE

1 tranche de brioche / 1 coupelle de compotée pomme - banane - cannelle parsemée d'amandes effilées / 1 tasse de thé vert = 5 g de fibres sur les 25 g conseillés par jour et 250 kcal sur les 2000 kcal recommandés.

#### LA PAUSE ESTIVALE

1 salade de fruits frais saupoudrée de noix de coco / 1 tranche de pain complet / 1 grand verre d'Hépar® = 4 g de fibres sur les 25 g conseillés par jour et 220 kcal sur les 2000 kcal recommandés.

#### LA PAUSE NOMADE

1 barre de céréales aux noisettes / 1 gourde de compote sans sucres ajoutés / 1 mini-bouteille Hépar® (33cl) = 4 g de fibres sur les 25 g conseillés par jour et 620 kcal sur les 2000 kcal recommandés.

Mais surtout on boit... car pendant la grossesse, les besoins en eau sont plus importants ! Il faut donc veiller à consommer entre 1,5L et 2L par jour<sup>(5)</sup>.

Et de l'Hépar® de préférence ! Grâce à son efficacité prouvée sur le transit<sup>(4)</sup>, on n'aura pas la joie d'être constipée !

# LA GAMME HÉPAR®

LA SOLUTION NATURELLE ET EFFICACE  
CONTRE LES PROBLÈMES DE TRANSIT<sup>(4)</sup>,  
POUR QUE L'EAU HÉPAR® VOUS ACCOMPAGNE PARTOUT,  
SES BOUTEILLES EXISTENT EN 3 FORMATS DIFFÉRENTS !

**1L :** un litre, c'est pile la quantité  
qu'il faut pour agir sur le transit\*  
et pour un apport quotidien en  
minéraux. À la maison, en vacances,  
ou au bureau. Indispensable.



**33 CL :**

c'est la plus mini, et la plus  
mimi. Légère, nomade, c'est la  
petite eau qui hydrate en un tour  
de main, et se glisse aisément  
dans le sac à main. Malin !

**50 CL :**

toujours prête pour une sortie,  
la bouteille d'un demi-litre  
apporte tous les besoins  
en magnésium en toutes  
circonstances. Au sport, dans  
la voiture, au travail...

\*Boire 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.



#LESJOIESDELAGROSSESSE  
Racontez-nous les vôtres.

[www.hepar.fr](http://www.hepar.fr)

**SUPR!**

**CONTACTS RP ET E-RP**

**RP :** Tiphaine Martin // 06 86 17 44 10 - [tmartin@supr-agency.com](mailto:tmartin@supr-agency.com)

Apolline Natier // 06 43 58 64 05 - [anatie@supr-agency.com](mailto:anatie@supr-agency.com)

**E-RP :** Julie Lucas // 06 45 36 73 83 - [jlucas@supr-agency.com](mailto:jlucas@supr-agency.com)

Charlotte Cabane // 06 75 46 00 36 - [ccabane@supr-agency.com](mailto:ccabane@supr-agency.com)

**SOURCES** (1) World Gastroenterology Organisation Constipation : une approche globale, Novembre 2010 (2) Dapoigny M., Raoux P. Constipation chez l'enfant et l'adulte. La revue du Praticien 2004 ;15:1699-1704 (3) Zielinski R, Searing K, Deibel M. Gastrointestinal distress in pregnancy: prevalence, assessment, and treatment of 5 common minor discomforts. J Perinat Neonatal Nurs. 2015;29(1):23-31 (4) Dupont C, Campagne A, Constant F. Efficacy and safety of a magnesium sulfaterich natural mineral water for patients with functional constipation. Clin Gastroenterol Hepatol. 2014;12:1280-7. (5) EFSA. Scientific Opinion on Dietary Reference Values for water. EFSA Journal 2010 ; 8(3):1459.