

# 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 dure entre 1h et 1h30.

## 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**"



# Comment venir :

Notre adresse :

**5 RD 118 , lieu dit des Griffouls - 11390 Caudebronde.**

Nous sommes sur la départemental D118 qui relie Carcassonne et Mazamet (20 mn de chaque côté). Restez sur cette route sans passer par le village de Caudebronde.

Un panneau '**Métairie des Griffouls**' vous indique un chemin en terre qu'il faudra emprunter (puis prenez celui de droite). Selon votre heure d'arrivée vous pouvez monter vos affaires puis redescendre vous garer au parking proche des boites aux lettres.

## Aéroport Castre - Mazamet

De Paris Orly, vous avez des vols quotidiens Air France pour l'aéroport Castre-Mazamet. Depuis l'aéroport il sera nécessaire de prendre un taxi ou selon l'horaire nous organiserons une navette pour venir vous chercher.

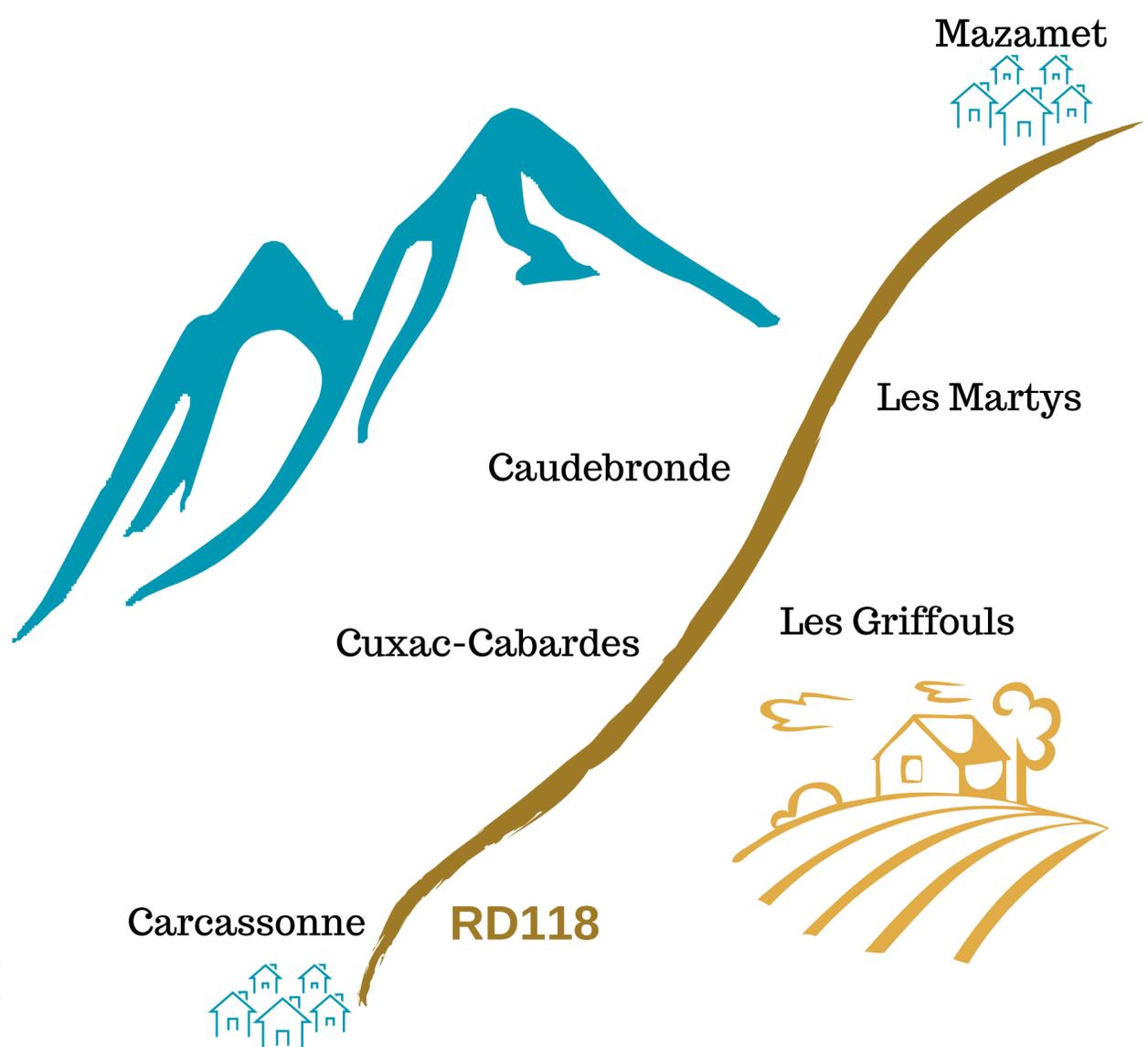
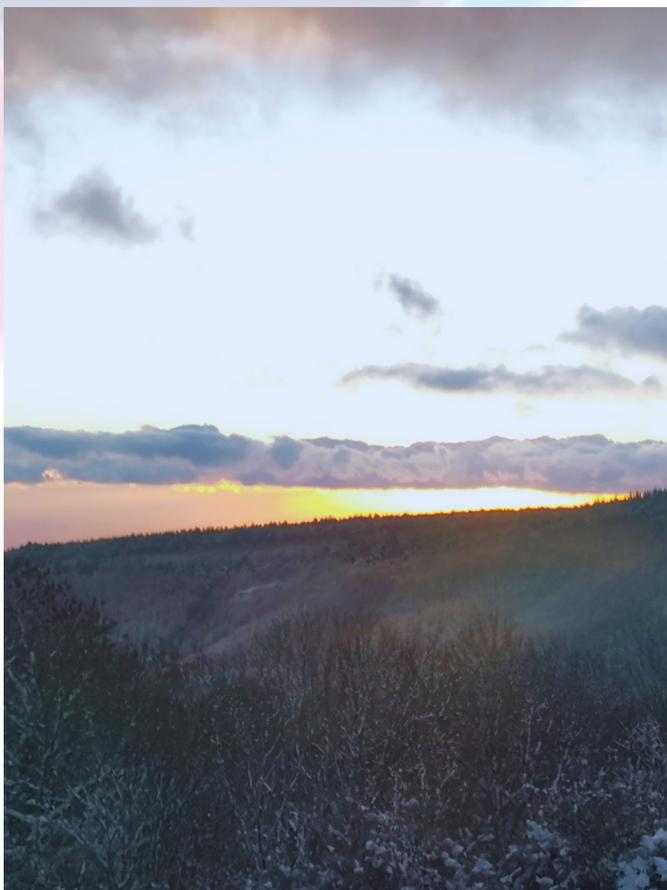
Temps de trajet : environ 25 minutes

## Gare SNCF Carcassonne

Le bus LIO 404 direction Les Martyrs vous dépose à l'arrêt Caudebronde - Felide ou Les Martyrs. Puis nous viendrons vous chercher.

Temps de trajet : environ 40 minutes de bus - 5 minutes de voiture

Ou selon l'horaire, nous organiserons une navette pour venir vous chercher : Temps de trajet : environ 25 min



L ET A FORMATIONS