

Flyer d'information en cas de **CONSTIPATION**

OptiFibre® Gomme de guar partiellement hydrolysée, PHGG

Constipation

Près de 30% de la population occidentale souffre de constipation, les femmes étant plus souvent touchées que les hommes et l'incidence augmentant avec l'âge.¹

Les personnes particulièrement touchées par la constipation sont:

- Les enfants
- Les séniors
- Les personnes alitées / non mobiles
- Les personnes ayant un apport hydrique limité
- Les personnes ayant des difficultés à mastiquer et/ou à avaler
- Les femmes enceintes

Qu'est-ce qu'OptiFibre® ?

OptiFibre® est un concentré unique de fibres alimentaires à base de gomme de guar partiellement hydrolysée (Partially Hydrolyzed Guar Gum, PHGG).

La PHGG est un dérivé de guar:

La gomme de guar est hydrolysée au cours d'un processus contrôlé, lors duquel seule la propriété gonflante des fibres de guar est supprimée. Les autres propriétés régulatrices des fibres de guar sont conservées:

- aucun effet gonflant
- aucun apport en liquide supplémentaire
- aucun retard de la vidange gastrique

La PHGG a un faible poids moléculaire et une viscosité plus faible que celle de la gomme de guar non hydrolysée.²

Comment fonctionne OptiFibre® / la PHGG en cas de **CONSTIPATION**?

Soutien d'une muqueuse intestinale saine

1 La PHGG sert de source nutritive à la muqueuse du côlon et permet aux bactéries intestinales favorables de se multiplier.

Structure de la muqueuse du côlon

2 La PHGG est fermentée dans le côlon, ce qui engendre une formation d'acides gras à chaîne courte (p. ex. butyrate),^{3,4,5,6} qui servent de source d'énergie aux cellules de la muqueuse. Le pH des selles est diminué.⁷

Régulation et rétablissement d'une activité intestinale saine

- La multiplication des bactéries intestinales augmente le poids des selles et leur fréquence^{7,8}
- Les selles sont plus molles et ont une teneur en eau plus élevée⁸
- La prise de laxatifs préalable peut être éliminée ou réduite de manière significative^{8,9}

Sources:

1. Sanchez MIP et al. Epidemiology and burden of chronic constipation. *Can. J. Gastroenterol.* 2011;25 Suppl B:11B-15B.
2. Slavin JL et al. Partially hydrolyzed guar gum: clinical nutrition uses. *Nutrition.* 2003;19(6):549-52.
3. Vulevic J et al. Developing a quantitative approach for determining the in vitro prebiotic potential of dietary oligosaccharides. *FEMS Microbiol. Lett.* 2004;236(1):153-9.
4. Scheppach W. Effects of short chain fatty acids on gut morphology and function. *Gut.* 1994;35(1 Suppl):S35-8.
5. Velázquez M et al. Effect of Oligosaccharides and Fibre Substitutes on Short-chain Fatty Acid Production by Human Faecal Microflora. *Anaerobe.* 2000;6:87-92.
6. Stewart ML et al. Assessment of dietary fiber fermentation: effect of Lactobacillus reuteri and reproducibility of short-chain fatty acid concentrations. *Mol Nutr Food Res.* 2009;53 Suppl 1:S114-120.
7. Takahashi H et al. Effect of partially hydrolyzed guar gum on fecal output in human volunteers. *Nutrition Research.* 1993;13(6):649-57.
8. Takahashi H et al. Influence of partially hydrolyzed guar gum on constipation in women. *J. Nutr. Sci. Vitaminol.* 1994;40(3):251-9.
9. Patrick PG et al. Effect of supplements of partially hydrolyzed guar gum on the occurrence of constipation and use of laxative agents. *J Am Diet Assoc.* 1998;98(8):912-4.

Doux et efficace!

Les avantages d'OptiFibre®:

- 100 % végétal
- Utilisation facile et pratique
- Neutre (goût, odeur, couleur)
- Pas d'effet gonflant: une prise supplémentaire de liquide n'est pas nécessaire
- Pas d'accoutumance: peut être utilisé à long terme
- Il est possible **d'éliminer** ou de réduire de façon significative la prise éventuelle de **laxatifs**
- **Exempt** de gluten, de fructose, d'additifs, d'arômes et d'édulcorants



OptiFibre® 16 x 5 g
Nr. d'article.: 12269012
Pharmacode: 6148270

OptiFibre® 250 g
Nr. d'article.: 12270571
Pharmacode: 6148264

Comment utiliser OptiFibre®?

OptiFibre® a un goût neutre et se dissout aussi bien dans les liquides que dans les plats froids ou chauds: par ex. boissons, soupes, sauces, yoghourts, purée de pommes de terre, compote de pomme, etc.

Liquides: 1 mesurette / sachet pour 200 ml
Plats: 1 mesurette / sachet pour 150 g

OptiFibre® est également indiqué pour les diabétiques, les femmes enceintes et les enfants dès 3 ans.

Dosage:

	Adultes et enfants dès 11 ans			Enfants de 3 à 10 ans		Réduire ou arrêter la prise de laxatifs
	Matin	Midi	Soir	Matin	Soir	
Du 1 ^{er} – 3 ^e jour	1 mes.			½ mes.		Poursuivre l'utilisation comme d'habitude
Du 4 ^e – 6 ^e jour	1 mes.		1 mes.	½ mes.	½ mes.	Réduire de moitié le dosage pris jusqu'ici
Dès le 7 ^e jour	1 mes.	1 mes.	1 mes.	1 mes.	1 mes.	
A partir du 10 ^e jour*	Si nécessaire: 4 mes. / jour et augmenter la dose journalière jusqu'à 5 mes. max.					Arrêter la prise de laxatifs et poursuivre avec OptiFibre®
	Dose journalière maximale: 5 mes. ou sachets*			Dose journalière maximale: 3 mes. ou sachets*		

1 mes. = 1 mesurette = 1 sachet = 5 g OptiFibre®

En cas de questions, veuillez vous adresser à:

Tampon du médecin / du spécialiste en nutrition

* Dès que l'évacuation et la consistance des selles se sont normalisées, vous pouvez maintenir le dosage actuel et si nécessaire (en cas d'apport insuffisant en fibres alimentaires persistant, et / ou de troubles de la fonction intestinale) continuer la prise d'OptiFibre® sur plusieurs jours, semaines, ou mois. Adressez-vous à votre médecin ou à votre spécialiste de la nutrition pour définir le dosage journalier d'OptiFibre® adapté à vos besoins.

Nestlé Suisse SA, Nestlé Health Science
Entre-Deux-Villes, 1800 Vevey
Infoline: 0848 000 303
www.nestlehealthscience.ch

