

FIBER PLUS POUDRE



USAGE RECOMMANDÉ

- *Facilite l'évacuation intestinale en augmentant le volume et la teneur en eau de la masse fécale*
- *Soulage en douceur la constipation et/ou l'irrégularité*

SOUTIEN GASTRO-INTESTINAL

Fiber Plus est un supplément de fibres naturelles avec un ratio équilibré de fibres solubles et insolubles pour aider à soulager la constipation occasionnelle et pour maintenir la régularité intestinale à long terme. Les cosse de graines de psyllium sont l'ingrédient principal dans Fiber Plus et l'une des fibres les plus largement utilisées dans les laxatifs de lest naturels. Les graines et les cosse de psyllium, toutes deux utilisées dans Fiber Plus, sont biologique. Le produit contient également des figues et des pruneaux comme sources d'antioxydants.

Aperçu

La constipation occasionnelle peut être causée par le stress, la déshydratation, ou certains choix relativement à l'alimentation et au mode de vie. La prévalence des sucres raffinés et des glucides dans l'alimentation moderne, combinée à une faible présence de fibres, est liée à un ralentissement du transit intestinal et à la modification du milieu colique. La partie non digestible des fibres alimentaires dans les aliments végétaux permet un péristaltisme en douceur et prévient la constipation occasionnelle. D'autres effets de la présence de fibres dépendent du type de fibre (soluble ou insoluble).

Fibres solubles

Les fibres solubles (fibres visqueuses) se dissolvent partiellement dans l'eau et forment un gel dans le tube digestif. Elles facilitent le transit intestinal en augmentant le volume et la teneur en eau. Les aliments riches en fibres solubles incluent les haricots et d'autres légumineuses (pois et lentilles), l'avoine, l'orge, les agrumes (oranges, pamplemousses), les cosse de psyllium et les graines de lin.

Fibres insolubles

Les fibres insolubles ne se dissolvent pas dans l'eau. Parmi les substances présentes dans les fibres insolubles, on retrouve la cellulose, l'hémicellulose et la lignine. Les parois cellulaires de ces plantes ne sont pas digérées et contribuent à maintenir la santé de l'intestin et la régularité. Les aliments riches en fibres insolubles incluent les grains entiers et la plupart des légumes feuillus vert foncé, comme le chou et le chou-fleur. Les deux types de fibres sont nécessaires pour maintenir la régularité et une fonction intestinale saine. Grâce à son rapport équilibré de fibres solubles et insolubles, Fibre Plus est un moyen idéal d'obtenir un plus grand apport en fibres avec un profil nutritionnel équilibré.

Amenusement des fibres

L'apport quotidien recommandé (AQR) en fibres alimentaires varie en fonction du sexe et de l'âge, mais l'étalon de référence établi par Santé Canada est de 28 g.¹ D'autres institutions de santé recommandent jusqu'à 50 g par jour.

Cosse et graines de psyllium

Le psyllium s'est avéré être efficace pour augmenter la production des selles et pour atténuer les symptômes de constipation occasionnelle en augmentant le confort abdominal et la sensation d'une évacuation complète, tout en réduisant l'effort de défécation. L'effet laxatif ainsi que l'effet stimulant intestinal du psyllium sembleraient être facilités en partie par l'activation des récepteurs muscariniques et 5-HT₄, qui complètent l'effet laxatif de la teneur en fibres du psyllium.²

Dose recommandée

Adultes: Mélanger rigoureusement 1 mesure (14,83 g) dans 270 ml d'eau ou de jus et boire immédiatement, 1 ou 2 fois par jour. Maintenir un apport suffisant en liquide. Prendre 2 heures avant ou après la prise de médicaments. Effets laxatifs observés dans les 12 à 24 heures après la première dose et, parfois, après 2 à 3 jours.

Ingrédients médicinaux (par mesure)

Psyllium (<i>Plantago ovata</i> , cosses).....	7,65 g
Psyllium (<i>Plantago ovata</i> , graines).....	1,23 g
Figue (<i>Ficus carica</i> , fruit).....	226,8 mg
Pruneau prune (<i>Prunus domestica</i> , fruit).....	226,8 mg

Ingrédients non médicinaux

Sirop de riz brun, arôme naturel de pomme, arôme naturel de cannelle, dioxyde de silicium, pectine, son de riz, rebaudioside A.

Mention de risques

Consulter un praticien des soins de santé avant d'en faire l'usage vous prenez des médicaments qui inhibent le péristaltisme (par ex., opioïdes, lopéramide); ou si vous souffrez de symptômes tels que douleurs abdominales, nausées, vomissements ou fièvre (car ceci pourrait être des signes de constrictions anormales du tractus gastro-intestinal, d'une maladie de l'œsophage et/ou de l'orifice supérieur de l'estomac [cardia], d'une occlusion intestinale existante ou potentielle, d'une paralysie de l'intestin, d'un mégacôlon, d'un fécalome, d'une inflammation du côlon ou d'une appendicite); ou après usage, si les symptômes s'aggravent ou si un effet laxatif ne se produit pas dans les sept jours. Consulter immédiatement un praticien de soins de santé si vous souffrez de douleurs à la poitrine, de vomissement, ou si vous avez de la difficulté à avaler ou à respirer après avoir pris ce produit. Ne pas utiliser si vous avez observé des changements subits dans vos habitudes intestinales depuis plus de 2 semaines, en cas de saignement rectal non diagnostiqué, ou si la prise d'un autre laxatif n'a entraîné aucune défécation; si vous souffrez de diabète sucré caractérisé par des taux de glucose sanguin difficiles à régulariser; ou si vous avez de la difficulté à avaler. Une hypersensibilité, telle une allergie, peut se manifester après avoir inhalé et/ou ingéré du psyllium. Si tel est le cas, cesser l'utilisation. Peut causer temporairement des flatulences et/ou des ballonnements.

Afin d'être certain que ce produit vous convient, veuillez toujours lire et suivre le libellé de l'étiquette.

Références:

1. <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/technical-documents-labelling-requirements/table-daily-values/nutrition-labelling.html#p1>.
2. Bijkerk, Wit Nd, al MJe. Soluble or insoluble fiber in irritable bowel syndrome in primary care? Randomized placebo controlled trial. *BMJ*. 2009; 339:b3154.