

Octobre 2020



**Nestlé**  
HealthScience®

# OptiFibre®

*Choyons*  
notre microbiote

# édito

## Choyons notre microbiote

Taboue, la constipation est un trouble intestinal dont on parle encore trop peu. Pourtant, il ne convient pas de prendre à la légère ce sujet qui touche 16 %<sup>1</sup> de la population française et qui pèse sur le quotidien physiquement comme émotionnellement. Ce trouble intestinal pouvant parfois tourner à l'obsession...

Aujourd'hui, il existe des solutions efficaces pour y faire face et qui répondent aussi au besoin du consommateur de s'orienter vers des produits plus naturels.

Malgré cet intérêt grandissant pour les solutions naturelles, nous continuons à trop nous tourner vers des traitements parfois irritants pour notre tube digestif et pas toujours efficaces sur le fond ou le long terme. Adoptons de nouveaux réflexes en première intention et privilégions ainsi les mesures hygiéno-diététiques. Et demandons conseil aux professionnels de santé sur les produits pouvant mieux correspondre à nos besoins.

Il est donc de notre devoir de poursuivre notre mission, qui consiste à sensibiliser le grand public et à développer des solutions adaptées, en première intention : des produits composés d'ingrédients issus de la nature et efficaces.

Veillons au bien-être de notre corps et privilégions le meilleur pour soi et notre organisme. Prenons conscience de ce que nous consommons tant sur le plan des produits alimentaires que sur le plan des solutions médicales afin de se sentir mieux, libre, et apaisé.



Leader français dans le domaine de la nutrition médicale, Nestlé Health Science, société pionnière du Groupe Nestlé dans le secteur de la science et de la nutrition, a la conviction que la nutrition peut jouer un rôle thérapeutique majeur dans la prévention et la prise en charge des maladies. Elle crée ainsi de la valeur pour les personnes, les patients, les professionnels de santé et l'ensemble du système de santé. Son objectif est de promouvoir le rôle de la thérapie nutritionnelle et d'agir dans le secteur de la santé auprès des consommateurs, des patients, des médecins, des infirmiers et des partenaires des services de santé.

On observe un besoin croissant d'innovations dans le domaine de la nutrition et en même temps de formidables opportunités d'accélérer leur réalisation. Les sociétés vieillissent et les maladies liées à l'âge et au style de vie prennent de l'ampleur, générant des besoins de plus en plus tournés vers des solutions sûres et efficaces.

Dans le même temps, la recherche scientifique progresse en matière de santé, aussi bien dans la connaissance des maladies que sur le rôle potentiel de la nutrition comme faisant partie intégrante de la gestion des pathologies. À l'instar d'OptiFibre®, une solution nutritionnelle 100 % d'origine végétale et naturellement efficace qui permet, grâce à son effet prébiotique, de rééquilibrer le microbiote en cas de constipation.

Notre ambition est d'avoir une place incontournable en matière de thérapie nutritionnelle\* en explorant le pouvoir de la nutrition pour améliorer la prise en charge des maladies.

Basée en Suisse, Nestlé Health Science emploie plus de 5 000 personnes dans le monde, déterminées à impacter positivement la santé quotidienne de tous, aujourd'hui et demain.

**Frédéric Tendron**

Directeur Général de  
Nestlé Health Science France

**2011**

Création de Nestlé Health  
Science avec l'acquisition  
nutrition de Novartis



**3 milliards**  
d'euros de chiffre  
d'affaires en 2019



**+ 5000**  
salariés  
dans le monde



Localisation du  
siège social :  
Suisse



Présent dans  
**+ 45 pays**  
dans le monde

\* Solutions de nutrition médicale (disponibles par le biais des professionnels de santé, prescrites) et solutions nutritionnelles d'automédication ou en libre accès.

# LA CONSTIPATION

## un sujet tabou dont il faut parler

### Mieux comprendre la constipation

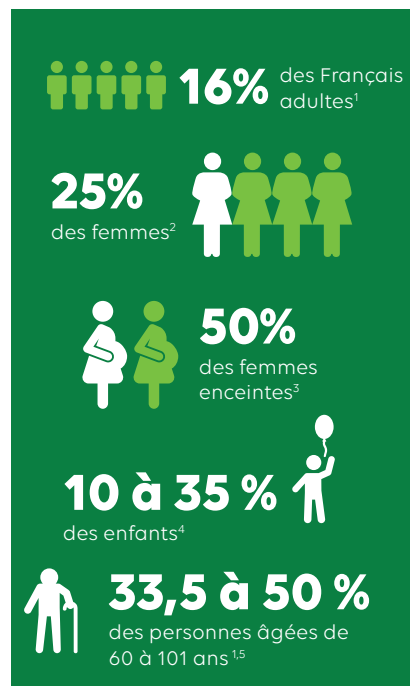
Les critères dits de « Rome IV » définis par les experts<sup>1</sup> en maladie fonctionnelle digestive offrent une définition complète :

- Des selles petites ou dures à évacuer (types 1 et 2 sur l'échelle de Bristol) ;
- La nécessité de forcer pour évacuer ;
- Une sensation d'évacuation incomplète ;
- Une sensation de blocage ou d'obstruction ;
- La nécessité de « faire des manœuvres » pour permettre l'évacuation ;
- Et enfin, des selles peu fréquentes (moins de trois par semaine).

### Facteurs de risques

Une origine souvent fonctionnelle avec des causes plurielles :

- Alimentation déséquilibrée ;
- Prise de certains médicaments ;
- Voyages ;
- Grossesse ;
- Manque d'activité physique ;
- Anxiété.



### Ses manifestations

En l'absence de signes d'alarmes, Camilleri *et al*, en 2017<sup>6</sup> définit la constipation comme pouvant être aiguë/ occasionnelle (durée inférieure à 1 semaine) ou chronique/récurrente (durée supérieure à 4 semaines ou 3 mois selon les définitions).

Ses manifestations peuvent être physiques comme émotionnelles, et avoir des répercussions aussi bien sur le plan personnel que professionnel. La qualité de vie chez les adultes présentant une constipation est souvent altérée et comparable à celle retrouvée dans d'autres pathologies chroniques telles que l'arthrose, la polyarthrite rhumatoïde, les allergies et le diabète<sup>1</sup>. Dans une étude sur la constipation et l'état de santé de personnes âgées (N=209), l'état mental était plus faible et la détresse psychologique plus forte chez les patients constipés vs. ceux non constipés<sup>7</sup>. En outre, l'anxiété provoquée par la constipation ne fait que renforcer celle-ci : un véritable cercle vicieux se met alors en place.

### Témoignages Doctissimo

*Je suis constipé et le cycle recommence... c'est devenu une obsession. Que puis je faire pour sortir de ce cycle?*

[https://forum.doctissimo.fr/sante/constipation-transit/constipation-chronique-sujet\\_160578\\_1.htm](https://forum.doctissimo.fr/sante/constipation-transit/constipation-chronique-sujet_160578_1.htm)  
Posté le 07/04/2020 à 11:39:46

*Comment vivez vous le confinement ? Perso je suis encore plus constipé que d'habitude et je ne croyais pas que ce soit possible !*

[https://forum.doctissimo.fr/sante/constipation-transit/confinement-constipation-sujet\\_160562\\_1.htm](https://forum.doctissimo.fr/sante/constipation-transit/confinement-constipation-sujet_160562_1.htm)  
Posté le 25/03/2020 à 08:35:45

*Je suis hyper constipé par moment [...] deux à trois jours je vais aux toilettes mais après rebelottes[...] j'en ai vraiment vraiment marre !!!! [...] Pouvez vous m'aidez?"*

[https://forum.doctissimo.fr/sante/constipation-transit/constipation-sujet\\_160484\\_1.htm](https://forum.doctissimo.fr/sante/constipation-transit/constipation-sujet_160484_1.htm)  
Posté le 08/02/2020 à 21:22:38

1. Vitton, V., Damon, H., *et al.* (2017) Recommandations pour la pratique clinique de la prise en charge de la constipation. SFNCP éditions 2017. 2. IPSOS. (2012). Enquête de consommateurs IPSOS sur la constipation (étude de cadrage) et sur le produit OptiFibre®. 3. Zielinski, R., Searing, K., & Deibel, M. (2015). Gastrointestinal distress in pregnancy. *The Journal of perinatal & neonatal nursing*, 29(1), 23-31. 4. Bellaïche, M. (2016). Constipation chez l'enfant. [https://www.fmcgastro.org/wpcontent/uploads/file/pdf-2016/175\\_178\\_Bellaïche.pdf](https://www.fmcgastro.org/wpcontent/uploads/file/pdf-2016/175_178_Bellaïche.pdf) 5. De Giorgio, R.,



**Augmentation de l'apport quotidien en fibres par une « supplémentation diététique ou pharmaceutique »**

## Les solutions en cas de constipation, en 1<sup>re</sup> intention

### Recommandations et prise en charge<sup>1</sup>

La Société Nationale Française de Colo-Proctologie (SNFCP) rappelle les règles hygiéno-diététiques recommandées, à suivre systématiquement en 1<sup>re</sup> intention en cas de constipation occasionnelle ou chronique, et qui suffisent souvent à normaliser le transit intestinal :

- **Amélioration des conditions défécatoires** (position, aménagement des toilettes,...).
- **Hydratation par des eaux riches en minéraux surtout en magnésium**
- **Augmentation de l'apport quotidien en fibres par une «supplémentation diététique ou pharmaceutique»** de manière progressive sur 2 semaines (afin de réduire les effets indésirables de type ballonnement et inconfort digestif) jusqu'à atteindre la dose recommandée d'au moins 25 g/j en cas de constipation chronique légère à modérée.

#### L'avis d'expert

#### Professeure Véronique VITTON

Gastro-entérologue et hépatologue, membre de la Société Nationale Française de Colo-Proctologie (SNFCP)



**Les règles hygiéno-diététiques** ont un rôle important dans la prise en charge de la constipation chronique. Il est par ailleurs important de connaître les traitements pris au long cours car nombre d'entre eux peuvent être responsable d'une constipation secondaire.

Les règles hygiéno-diététiques reposent essentiellement sur l'activité physique, les conditions de défécation, une hydratation suffisante et la consommation de fibres. Peu de données scientifiques solides permettent de confirmer l'efficacité de **l'activité physique** mais son effet semble plus marqué chez le sujet âgé chez lequel la sédentarité aggrave la constipation chronique.

**Les conditions de défécation** sont également importantes même si là encore peu de données robustes sont disponibles. Néanmoins, il semble utile, sur la base d'un rationnel physiologique, de conseiller une régularité d'évacuation en évitant au maximum de se retenir lorsque le besoin d'exonération se fait sentir. De la même manière, et sur la base d'un rationnel anatomique, une position de défécation adaptée (surélévation des pieds avec un marchepied/position accroupie) favorise l'exonération.

Concernant **l'hydratation**, les données de la littérature ne sont pas en faveur de l'intérêt d'une majoration de la consommation d'eau si la ration hydrique quotidienne est suffisante et donc en l'absence de déshydratation. En revanche, la consommation d'une eau minérale

riche en magnésium a démontré son efficacité dans l'amélioration de la qualité et du nombre de selles et peut être recommandée.

**Le rôle des fibres** est d'améliorer la qualité des selles et ainsi, la régularité du transit. En effet, elles permettent, d'une part d'obtenir un volume des selles suffisant, mais également de favoriser leur hydratation. L'apport de fibres peut être obtenu par l'alimentation ou grâce à des compléments alimentaires. On distingue **les fibres solubles (gommes, mucilages tels que le psyllium) et les fibres insolubles (cellulose, hémicellulose)**. Selon les données de la littérature les premières semblent plus efficaces et mieux tolérées. De plus, certaines fibres solubles, comme la **gomme de guar** ont également un effet prébiotique en favorisant, au sein du microbiote, le développement de bactéries dont l'action est bénéfique sur l'inconfort digestif. Dans tous les cas, la quantité de fibres doit être introduite de manière progressive afin d'éviter des problèmes de tolérance (à type de ballonnement essentiellement). Cependant, s'il s'agit d'un « traitement » simple entraînant peu d'effets secondaires, un apport excessif en fibres peut être contre-indiqué dans certains rares cas (troubles sévères de la déglutition ou de la vidange gastrique, certains antécédents de chirurgie intestinale). En cas de doute, il est donc nécessaire de prendre l'avis d'un professionnel de santé.

Ruggeri, E., Stanghellini, V., Eusebi, L. H., Bazzoli, F., & Chiarioni, G. (2015). Chronic constipation in the elderly: a primer for the gastroenterologist. *BMC gastroenterology*, 15(1), 130. **6.** Camilleri, M., Ford, A.C., Mawe, G.M., et al. (2017). Chronic constipation. *Nat Rev Dis Primers* 3:17095 **7.** Dennison, C., Prasad, M., Lloyd, A., et al. (2005). The Health-Related Quality of Life and Economic Burden of Constipation. *Pharmacoeconomics* 23(5): 461-476.

# LES FIBRES

## La solution en cas de constipation, en 1<sup>re</sup> intention

### Les fibres, pourquoi ?

Les fibres alimentaires sont des glucides non digestibles, naturellement présents dans l'alimentation, et qui se trouvent dans des aliments d'origine végétale, que les enzymes digestives de l'homme ne permettent pas de digérer. Elles seront fermentées après hydrolyse dans le côlon. On les trouve dans les végétaux, les tiges ou encore les graines.

#### L'avis d'expert

**Marie Christine MORIN**

Cadre de santé - Diététicienne Nutritionniste.

“ **Les fibres** sont indispensables à notre équilibre nutritionnel. Ce sont des composés non digérés dans la partie supérieure de l'intestin mais qui fermentent partiellement ou totalement dans le côlon au contact des bactéries. Cette fermentation produit des composés qui participent à l'amélioration du transit, et qui ont un effet sur la flore intestinale. Globalement les fibres ont des effets digestifs (sur le transit par exemple) et métaboliques (sur le cholestérol par exemple). Chaque fibre est néanmoins particulière et a des propriétés (solubilité, viscosité, fermentation, capacité de rétention d'eau) liées à sa structure. On peut les classer en fibres solubles et fibres insolubles. Ces deux types sont nécessaires.

**Les fibres insolubles** sont en général peu fermentescibles, elles augmentent le volume de selles en retenant l'eau, elles agissent sur les contractions digestives du fait de l'augmentation du volume de selles et ont donc un effet sur le transit. Un inconvénient connu est le risque d'inconfort digestif lié à production de gaz (ballonnement, flatulences).

Comme leur nom l'indique **les fibres solubles** ont la capacité de former des gels dans les liquides. Leur viscosité a une influence sur la consistance du contenu

intestinal et a donc des effets digestifs mais aussi métaboliques. Les fibres solubles sont en général assez fermentescibles, elles sont plus ou moins visqueuses. Elles augmentent le volume de selles mais de manière moins importante qu'avec les fibres insolubles. Elles ont par contre un effet sur la consistance des selles ainsi que sur leur fréquence.

Toutes les fibres solubles n'ont pas les mêmes propriétés (entre autres sur le transit, la fermentation, l'effet prébiotique). **La fibre de Guar partiellement hydrolysée** (ou GGPH) est une fibre soluble unique. Du fait de sa structure particulière (mélange de galactomannanes à courtes chaînes et à chaînes moyennes), elle a des propriétés spécifiques. Elle est peu visqueuse donc facile d'utilisation. Elle augmente la rétention d'eau, elle a un effet sur la consistance des selles et sur la fréquence des selles (surtout s'il y a un problème au départ). Elle peut fermenter sur de longues périodes mais pour autant elle est bien tolérée même à long terme. Moins visqueuse que la fibre de guar, la GGPH a un effet prébiotique très marqué : elle favorise la croissance de bactéries bénéfiques. A contrario la fibre de guar non hydrolysée est très visqueuse et a des effets sur le cholestérol et le glucose. Plusieurs études suggèrent le bénéfice santé de la GGPH sur la constipation.



“

**Les fibres sont indispensables à notre équilibre nutritionnel.**



## Un besoin accru en fibres

De quelle quantité de fibres avons-nous besoin ? L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) ainsi que la Société Nationale Française de Colo-Proctologie (SNFCP) recommandent de consommer **25 à 30 g** de fibres alimentaires par jour.

Quant aux enfants, les dernières directives du British Nutrition Foundation suggèrent que les régimes alimentaires des enfants devraient inclure les apports en fibres quotidiens suivants :



**Seul 10 % des hommes et 4 % des femmes** atteignent le seuil optimal recommandé (30 g par jour)

« Les apports de fibres alimentaires dans la population française », étude NutriNet-Santé, 22 novembre 2012

## Le saviez-vous ?

Lors de la 3<sup>e</sup> étude individuelle nationale des consommations alimentaires (INCA 3)<sup>1</sup> publiée par l'ANSES en 2017, les consommations et les habitudes alimentaires de la population française ont révélé que 85 % des hommes et 94 % des femmes de 18 à 54 ans n'atteignent pas les recommandations de consommation en fibres alimentaires fixées à 25 g par jour. L'objectif du PNNS 3 (2011-2015) avait pourtant été de doubler la proportion d'adultes consommant plus de 25 g de fibres par jour mais aucune évolution positive n'a été détectée en dix ans...

- Adultes : seulement 13 % d'entre eux consomment 25 g de fibres par jour et seulement 41 % d'entre eux consomment au moins 5 fruits et légumes par jour.
- Enfants : seulement 2 % d'entre eux consomment 25 g de fibres par jour et seulement 23 % d'entre eux consomment au moins 5 fruits et légumes par jour!

Au vu de ces données, le 4<sup>e</sup> Programme National Nutrition Santé PNNS 4 (2019-2023) a actualisé cette recommandation nutritionnelle dans le but d'« augmenter les fibres ». L'ANSES fixe un Apport Satisfaisant en fibres pour les adultes à 30 g de fibres alimentaires par jour<sup>1</sup>. Les études épidémiologiques montrent un abaissement des risques relatifs (diabète, hypercholestérolémie, cancer colique) lors d'une consommation supérieure à 25 g/j avec une recommandation pour l'adulte d'atteindre les 30 g/j<sup>2</sup>.

L'objectif est donc d'atteindre ces apports journaliers recommandés avec la totalité des fibres de l'alimentation (fibres solubles et insolubles). Toutefois, l'enrichissement en fibres alimentaires ne doit pas conduire à dépasser la limite supérieure de 40g/jour conseillée chez l'adulte<sup>3,4</sup> et de 35 g/j chez l'enfant<sup>5</sup>.

<sup>1</sup>. Anses. (2017). <https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2012SA0103Ra-2.pdf> Etude individuelle nationale des consommations alimentaires 3 (INCA 3). <sup>2</sup>. Martin, A. (2000). Apport nutritionnels conseillés pour la population française. Tec & Doc ed. <sup>3</sup>. Mion, F. (2018). Conseil de pratique, constipation. SNFGE/GFNG. [En ligne] <https://www.snfge.org/download/file/fid/3007>, consulté le 30 mars 2020. <sup>4</sup>. Piche, T., Dapoigny, M., Bouteloup, C., Chassagne, P., Coffin, B., Desfourneaux, V., ... & Luneau, F. (2007). Recommandations pour la pratique clinique dans la prise en charge et le traitement de la constipation chronique de l'adulte : Recommendations for the clinical management and treatment of chronic constipation in adults. Gastroentérologie clinique et biologique, 31(2), 125-135. <sup>5</sup>. Carbohydrate and dietary fiber In: Kleinman RE éd. Pediatric Nutrition Handbook, 6<sup>e</sup> édition, Community on Nutrition. American Academy of Pediatrics 2009; 104.



Nestlé  
HealthScience®

# OptiFibre®

le bien-être intestinal

100%  
D'ORIGINE  
VÉGÉTALE

MODE  
D'ACTION  
NATUREL

## CONSTIPATION

- ACTION LAXATIVE CLINIQUEMENT DÉMONTRÉE  
Amélioration constatée dès 48h-72h\*
- RÉÉQUILIBRE LA FLORE INTESTINALE

250ge  
Densité alimentaire destinée à  
des fins médicales spéciales

• Sans goût • Sans odeur • Sans lactose

50  
g



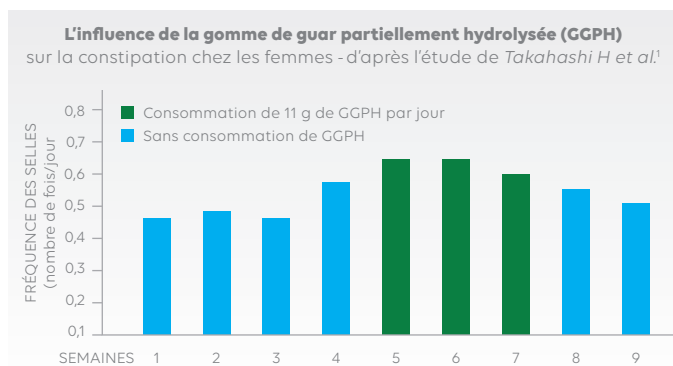
## Un produit naturellement efficace en cas de constipation

Alternative aux médicaments, OptiFibre® est une denrée alimentaire destinée à des fins médicales spéciales pour les besoins nutritionnels en cas de constipation qui vise à enrichir, l'alimentation habituelle des personnes constipées avec une fibre unique et 100 % d'origine végétale : la Gomme de Guar Partiellement Hydrolysée (GGPH ou PHGG).

**Une double efficacité cliniquement démontrée qui permet**

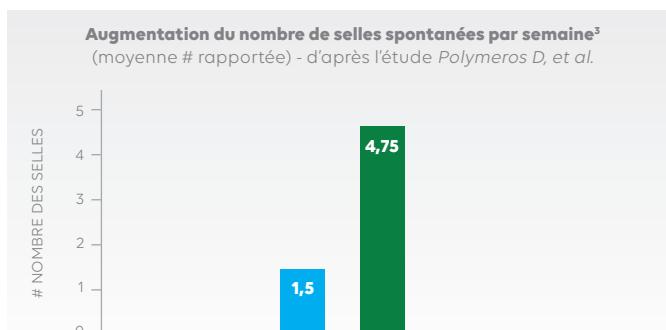
### 1 - UNE ACTION LAXATIVE

Ramollit les selles et augmente leur fréquence<sup>1</sup>. Premiers effets ressentis dès 48 à 72 h<sup>2</sup>.



**+37 %** de fréquence des selles

Ce graphique montre la relation entre la fréquence des selles et la consommation de fibre de Guar partiellement hydrolysée chez les femmes constipées.

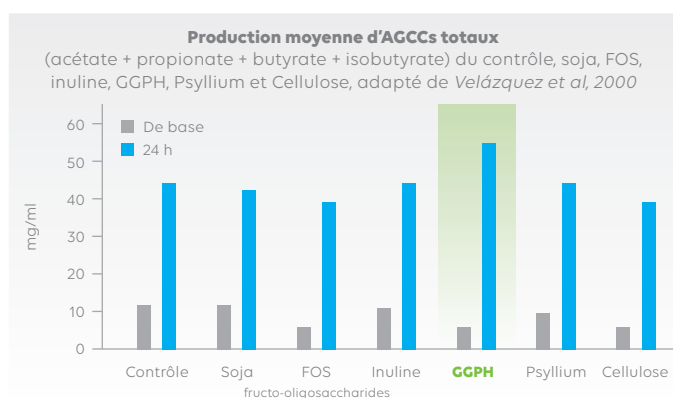


**x 3** du nombre de selles par semaine

Ce graphique montre la relation entre le nombre de selles et la consommation de fibre de Guar partiellement hydrolysée chez les femmes constipées.

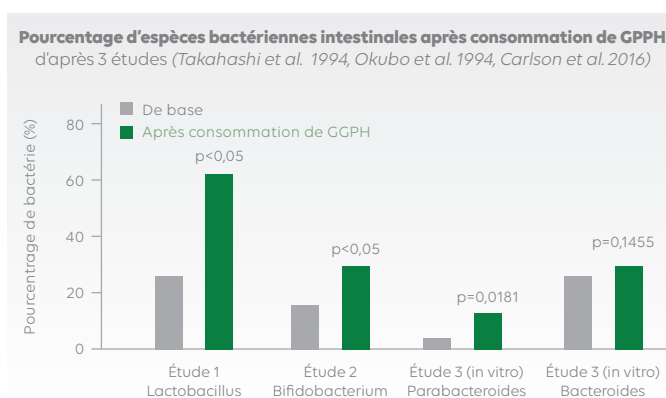
### 2 - UN RÉÉQUILIBRAGE DU MICROBIOTE POUR UNE ACTION À LONG TERME

Favorise l'activité du côlon par son action prébiotique, en augmentant la quantité de *Bifidobacterium* et de *Lactobacillus*.



**+24 %** de production d'acides gras à chaîne courte (sources d'énergie essentielles aux cellules présentes dans le colon) vs. la moyenne.

Ce graphique montre que la GGPH permet une augmentation moyenne intéressante des AGCC totaux (acétate + propionate + butyrate + isobutyrate) en comparaison avec d'autres fibres.



**x 2** *Lactobacillus* & *Bifidobacterium*

Ce graphique montre que d'après 3 études, la consommation de GGPH a augmenté de manière significative les espèces bactériennes bénéfiques par rapport au contrôle.

Source d'énergie clé pour le côlon, les AGCC font baisser le pH dans le côlon favorisant la croissance des bactéries bénéfiques comme les *Lactobacilles* et les *Bifidobactéries* (effet prébiotique). De plus, ils stimulent le péristaltisme favorisant les contractions.

1. Takahashi, H., Wako, N., Okubo, T. et al. (1994). Influence of partially hydrolyzed guar gum on constipation in women. Journal of nutritional science and vitaminology 40(3):251. 2. IPSOS. (2012). Enquête de consommateurs IPSOS sur la constipation (étude de cadrage) et sur le produit OptiFibre®. 3. Polymeros, D., Beintaris, I., Gaglia, A. et al. (2014). Partially Hydrolyzed Guar Gum Accelerates Colonic Transit Time and Improves Symptoms in Adults with Chronic Constipation. Dig Dis Sci Sept;59(9):2207-2214. 4. Velázquez, M., Davies, C., Marrett, R, et al. (2000). Effect of Oligosaccharides and Fibre Substitutes on Short-Chain Fatty Acid Production by Human Fecal Microflora. Anaerobe 6: 87-92. 5. Okubo, T., Ishihara, N., Takahashi, H., et al. (1994). Effects of partially hydrolyzed guar gum intake on human intestinal microflora and its metabolism. Bioscience, biotechnology, and biochemistry 58(8):1364-9. 6. Carlson J, Gould T, Slavin J. In vitro analysis of partially hydrolyzed guar gum fermentation on identified gut microbiota. Anaerobe 2016;42:60-66.

## Une solution 100 % d'origine végétale et bien tolérée

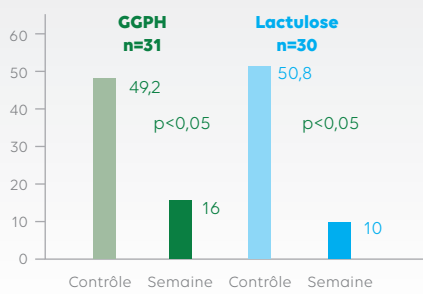
OptiFibre® est une denrée alimentaire destinée à des fins médicales spéciales pour les besoins nutritionnels des patients en cas de constipation. Il est à utiliser sous contrôle médical. Il se présente sous forme de poudre blanche composée d'un ingrédient unique : la fibre de guar partiellement hydrolysée (ou GGPH), 100 % d'origine végétale. C'est une fibre prébiotique soluble unique qui provient de la graine d'une légumineuse : le *Cyamopsis tetragonoloba*.



### UN SEUL INGRÉDIENT

- sans sucre ajouté
- sans arôme artificiel
- sans lactose
- sans édulcorant
- sans conservateur
- sans gluten
- sans colorants
- sans OGM

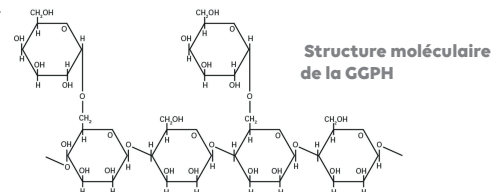
Diminution des douleurs abdominales en % chez l'enfant  
(adaptée de Ustundag *et al.*, 2010)<sup>1</sup>



La consommation de GGPH est aussi efficace que le lactulose pour soulager la retenue des selles et les douleurs abdominales associées à la constipation ; son utilisation améliore la consistance des selles.

### Une fibre qui favorise la tolérance

La structure de la GGPH est plus complexe que la chaîne courte des fibres linéaires (Vulevic *et al.*, 2004<sup>2</sup>, Bouhnik *et al.*, 2007<sup>3</sup>). Les fibres linéaires ont une fermentation souvent rapide associée à une augmentation du gaz et des ballonnements (Vulevic *et al.*, 2004<sup>2</sup>, Slavin, 2013<sup>4</sup>). La structure de la GGPH étant ramifiée, elle permet une fermentation plus lente et ainsi davantage de tolérance. Avec une prise progressive et aux doses recommandées, la GGPH dans OptiFibre® permet de limiter les effets indésirables tels que les ballonnements.



### Pour qui ?

OptiFibre® convient aux patients avec une constipation occasionnelle ou chronique : les adultes, les personnes âgées, les femmes enceintes ou allaitantes<sup>5</sup> ainsi que les enfants de plus de 3 ans.



OptiFibre® est un produit sans accoutumance. Il peut être utilisé ponctuellement ou sur le long terme, selon les besoins et les recommandations d'un professionnel de santé.

1. Ustundag, G., Kuloglu, Z., Kirbas, N. *et al.* (2010). Can partially hydrolyzed guar gum be an alternative to lactulose in treatment of childhood constipation? *Turk J Gastroenterol*, 21(4):360-4. 2. Vulevic, J., Rastall, R. A., & Gibson, G. R. (2004). Developing a quantitative approach for determining the in vitro prebiotic potential of dietary oligosaccharides. *FEMS microbiology letters*, 236(1), 153-159. 3. Bouhnik, Y., Achour, L., Paineau, D., Riottot, M., Attar, A., & Bornet, F. (2007). Four-week short chain fructo-oligosaccharides ingestion leads to increasing fecal bifidobacteria and cholesterol excretion in healthy elderly volunteers. *Nutrition Journal*, 6(1), 42. 4. Slavin, J. (2013). Fiber and prebiotics: mechanisms and health benefits. *Nutrients*, 5(4), 1417-1435. 5. CRAT - Centre de Référence sur les agents tératogènes, « Gomme Guar », www.lecrat.org, mise à jour 27 juin 2018.

## Une solution pensée pour le quotidien

### Une solution neutre et pratique

Une solution neutre : sans odeur, sans goût et non texturant. Ses caractéristiques organoleptiques neutres permettent ainsi une complémentation facile de la ration alimentaire en fibres chez les patients présentant une constipation. Une véritable solution adaptée aux femmes enceintes ou allaitantes et enfants de plus de 3 ans qui peuvent être sensibles aux goûts et aux odeurs.

OptiFibre® s'utilise facilement au quotidien puisqu'il est à diluer dans toutes les boissons ou tous les aliments du quotidien chauds comme froids : verre d'eau, jus d'orange, thé, soupe, purée, yaourt, compote, etc.



### Dosage recommandé

À utiliser de façon progressive afin d'ajuster la dose aux besoins de chacun et de limiter les risques de ballonnements liés aux fibres.

- **Pour une action laxative**, les premiers effets sont ressentis dès 48 à 72 h<sup>1</sup>.
- **Pour un rééquilibrage de la flore ou du microbiote intestinal**, une utilisation d'au moins 14 jours<sup>2</sup> est recommandée.

La dose quotidienne est à répartir sur la journée et ne doit pas être dépassée sans avis médical.

- **ADULTE** : 1 à 2 doses/jour. Si besoin, jusqu'à 4 doses/jour en augmentant progressivement la quantité.
- **ENFANTS** > 3 ans : ½ dose par jour et si besoin jusqu'à 1 dose maximale/jour. Chez l'enfant de plus de 10 ans, si nécessaire, augmenter ensuite à 2 doses dès le septième jour.



**DISPONIBLE EN PHARMACIE  
ET EN E-COMMERCE**

#### POUR EN SAVOIR PLUS

Découvrez nos recettes riches en fibres sur [optifibre.fr](https://www.optifibre.fr)

### VOUS ÊTES UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ ?

Contactez nous pour recevoir le book scientifique intégrant les données scientifiques sur la Fibre de Guar partiellement hydrolysée. Découvrez le mode d'action de la GGPH/PHGG en vidéo sur <https://www.optifibre.fr/produit-anti-constipation>

OptiFibre® est une denrée alimentaire destinée à des fins médicales spéciales pour les besoins nutritionnels des patients en cas de constipation. À utiliser sous contrôle médical. Lire attentivement l'étiquetage avant utilisation.

<sup>1</sup>. IPSOS. (2012). Enquête de consommateurs IPSOS sur la constipation (étude de cadrage) et sur le produit OptiFibre®. <sup>2</sup>. Okubo, T., Ishihara, N., Takahashi, H., et al. (1994). Effects of partially hydrolyzed guar gum intake on human intestinal microflora and its metabolism. *Bioscience, biotechnology, and biochemistry* 58(8):1364-9.



 Nestlé  
HealthScience®  
**OptiFibre®**