

NOURRISSEZ VOTRE MICROBIOTE !



NATURELLEMENT EFFICACE
EN CAS DE CONSTIPATION

DOSSIER DE PRESSE - AVRIL 2019

Denrée alimentaire destinée à des fins médicales spéciales. A utiliser sous contrôle médical.

RAPPEL DES MESURES HYGIÉNO DIÉTÉTIQUES

Pour le traitement de la constipation, la Société Nationale Française de Colo-Proctologie recommande¹ :

- L'arrêt des médicaments (si possible) pouvant occasionner une constipation secondaire
- L'amélioration des conditions défécatoires (position et environnement)
- **L'augmentation de l'apport quotidien en fibres par une « supplémentation diététique ou pharmaceutique »** de manière progressive sur 2 semaines jusqu'à atteindre la dose recommandée d'au moins 25 g/jour pour traiter une constipation chronique légère à modérée
- L'hydratation avec des eaux riches en minéraux surtout en magnésium, ayant un effet laxatif significatif

LES FIBRES ALIMENTAIRES

Les fibres sont naturellement présentes dans l'alimentation notamment dans les fruits secs, les légumineuses telles que le soja, les lentilles ou les haricots secs mais aussi dans les céréales complètes, les fruits et les légumes. Les fibres agissent dans le côlon pour réguler le transit grâce à leur action prébiotique et progressive. Leur digestion va également apporter de l'énergie au côlon pour favoriser son activité. La prise excessive de fibres n'est pas toxique mais peut parfois générer des ballonnements, c'est pourquoi il est recommandé d'augmenter progressivement l'apport afin de les limiter.

Le saviez-vous ?

Pour une alimentation équilibrée, chaque adulte doit consommer entre 15 et 22 g de fibres par jour et au moins 25 g en cas de constipation.²

Bon à savoir

Les prébiotiques désignent des fibres végétales solubles. Leur rôle est de nourrir et d'aider à se reproduire les bactéries présentes dans le microbiote intestinal dont notamment les probiotiques.³

A noter

Il est parfois difficile d'atteindre l'apport minimum recommandé en fibres alimentaires en cas de constipation. Seul 22% des hommes et 12% des femmes atteignent le seuil de 25g/j.⁴

1. Recommandations 2016 pour la pratique clinique de la Société Nationale Française de Colo-Proctologie sur la prise en charge de la constipation. Coordinateurs : Pr Véronique Vitton, AMU-APHM Marseille ; Dr Henri Damon HCL Lyon ; Pr Laurent Siproudhis, CHU Rennes

2. Pilch S. Physiological effects and health consequences of dietary fiber. 1987. Rapport pour la FAO.

3. F. Guarner. Probiotique et Prébiotique. 02/2017. World Gastroenterology Organisation Global Guidelines

4. Etude Nutri-Santé, les apports de fibres alimentaires dans la population française, 22/11/2012 www.etude-nutrinet-sante.fr

La constipation

TOUT LE MONDE PEUT ÊTRE CONCERNÉ

1 SUR 3
FEMME⁴

1 SUR 2
FEMME ENCEINTE⁴

10 À 35%
DES ENFANTS⁴

5 FOIS +
DE RISQUE CHEZ LES
PERSONNES ÂGÉES⁴

Définition

Le transit intestinal est régi par différents processus qui sont parfois soumis à rude épreuve provoquant un déséquilibre du microbiote et l'apparition de symptômes désagréables. Parmi eux, la constipation est sans doute le plus important. Elle se définit par une diminution de la fréquence des selles (inférieure à 3 fois par semaine) associée à une difficulté pour les évacuer. Elle peut être occasionnelle (causes ponctuelles) ou chronique (lorsque les symptômes durent plus de 6 mois).

- 4 personnes constipées sur 10 présentent une constipation occasionnelle⁵
- 6 personnes constipées sur 10 présentent une constipation chronique⁵

Facteurs de risques

Dans la majorité des cas, la constipation a une origine fonctionnelle. Les causes sont multiples :

- une **alimentation déséquilibrée**, en particulier carencée en fibres et/ou une consommation insuffisante de boisson (eau)
- la **prise de certains médicaments** comme les antalgiques, les antidépresseurs et les antitussifs
- les **voyages** entraînant une immobilité prolongée ou un changement dans les habitudes quotidiennes
- la **grossesse**, la ménopause ou les changements hormonaux
- le **manque d'activité physique** notamment chez les personnes âgées
- l'**anxiété** qui peut se traduire par un ralentissement de la motricité intestinale

Ses manifestations

Une gêne pour 90% des personnes constipées

La constipation peut rapidement impacter la vie quotidienne de chacun aussi bien au niveau professionnel que personnel. Ses répercussions sont à la fois d'ordre physique et émotionnel.

En outre, l'anxiété provoquée par la constipation ne fait que renforcer celle-ci : un véritable cercle vicieux se met alors en place.

“ Je me sens beaucoup trop ballonnée⁶ ”

“ La constipation chronique, c'est vraiment l'enfer, un vrai cauchemar⁶ ”

“ Cela fait des années que je souffre de constipation chronique. Je souffre de gros maux de ventre⁶ ”

Actuellement, il existe en pharmacie de nombreuses solutions laxatives permettant de traiter la constipation ou de réguler le transit. Mais elles ne doivent pas faire oublier les règles hygiéno-diététiques qui suffisent souvent à rétablir un transit normal et prévenir les épisodes de constipation. Elles doivent toujours être mises en place en 1^{ère} intention (soit dès les premiers symptômes d'inconfort) et doivent être respectées pendant le traitement.

67%⁷ des Français souffrant de constipation ont recours à des médicaments dans les 12 derniers mois. Mais les 2/3⁷ en sont insatisfaits en raison des risques d'accoutumance et d'effets secondaires.

4. Zeitoun JD. Constipation Chronique de l'adulte - Presse médicale 2013 ; 42 : 1176 - 1185

5. Etude IPSOS mai 2012 sur 107 femmes

6. Forum doctissimo.fr/santé/constipation-transit/2018

7. Etude de cadrage sur la constipation, IPSOS, 2017, p.22 «Êtes-vous satisfait(e) de la solution que vous utilisez le plus souvent quand vous êtes constipé(e) ?»

OptiFibre®: UNE SOLUTION 2 EN 1 NATURELLEMENT EFFICACE

Alternative aux médicaments, OptiFibre® est **une denrée alimentaire destinée à des fins médicales spéciales pour les besoins nutritionnels en cas de constipation**. 100% d'origine végétale, OptiFibre® est une solution nutritionnelle développée par **Nestlé Health Science**.

Pourquoi la fibre de guar ?

OptiFibre® se présente sous forme de poudre blanche composée d'**1 ingrédient unique** : la **fibre de guar** partiellement hydrolysée, **100% d'origine végétale**. Elle est destinée à enrichir en fibres l'alimentation habituelle des patients constipés.

La fibre de guar est une fibre prébiotique qui provient de la graine d'une légumineuse : le *Cyamopsis tetragonoloba*.

Plusieurs études cliniques sur la fibre de guar partiellement hydrolysée (GGPH) ont démontré son intérêt sur la constipation. Elle a un effet prébiotique et permet de rééquilibrer le microbiote sans effet secondaire. Ses caractéristiques organoleptiques neutres permettent une complémentation facile de la ration alimentaire en fibres chez les patients présentant une constipation. Les doses recommandées d'OptiFibre® permettent de limiter les effets indésirables tels que les ballonnements.



UNE DOUBLE EFFICACITÉ CLINIQUEMENT DÉMONTRÉE⁸

Action court terme

Une action laxative à l'efficacité cliniquement démontrée

Ramollit les selles et augmente leur fréquence

1^{ers} effets ressentis dès 48 à 72 h selon la sensibilité personnelle⁸



Action long terme

Un rééquilibrage du microbiote intestinal pour une action à long terme

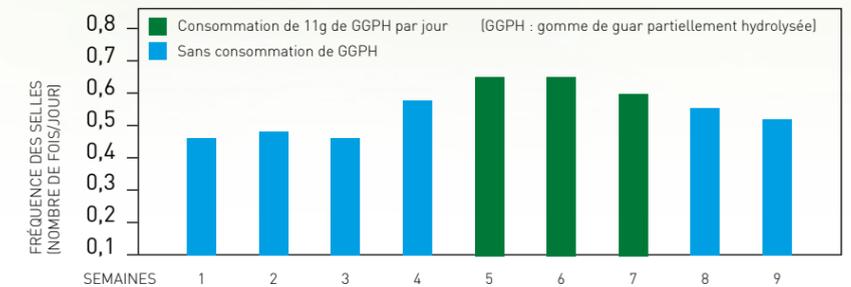
Favorise l'activité du côlon par son action prébiotique, augmente la quantité de *Bifidobacterium* et de *Lactobacillus*⁹



Ce graphique montre **la relation entre la fréquence des selles et la consommation de fibre de guar partiellement hydrolysée** chez les femmes touchées par la constipation

Résultat : + 37% de fréquence des selles avec OptiFibre®

D'après l'étude de Takahashi H et al, l'influence de la gomme de guar partiellement hydrolysée sur la constipation chez les femmes¹⁰



UN MODE D'ACTION NATUREL FAVORISANT LA TOLÉRANCE

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. La prise d'OptiFibre® vise à enrichir en fibres, l'alimentation habituelle des patients constipés pour une double efficacité cliniquement démontrée.⁸

100 % d'origine végétale, sans gluten, sans lactose, sans colorant, sans conservateur, sans odeur ni arôme, OptiFibre® est une solution adaptée à de nombreux profils de patients avec une constipation occasionnelle ou chronique : les personnes sensibles, les **personnes âgées**, mais également les **femmes enceintes**¹¹ ou allaitantes et les **enfants de plus de 3 ans** qui peuvent être sensibles aux goûts et aux odeurs.

UNE SOLUTION PRATIQUE ET FACILE AU QUOTIDIEN

Sans odeur, sans goût et non texturant, OptiFibre® s'utilise facilement dans les boissons ou aliments chauds comme froids du quotidien: thé, soupe, purée, yaourt, verre d'eau, etc.

82 % trouvent qu'OptiFibre® est pratique à utiliser
87 % jugent qu'il est neutre et agréable
94% le recommandent¹²

8. Etude sur l'effet de la fibre de guar partiellement hydrolysée sur le transit et la flore intestinale. Test d'usage réalisé sur 107 personnes - IPSOS 2012

9. Okubo T. Effect of partially hydrolyzed guar gum intake on human intestinal microflora and its metabolism Bioscience, Biotechnology, and Biochemistry, 58 :8, 1364 - 1369, June 2014

10. Takahashi et al. Influence of partially hydrolyzed guar gum on constipation in woman. J Nutr Sci Vitaminol, 1994.40 p251-259

11. Selon avis du CRAT - Centre de Référence sur les agents tératoogènes, « Gomme Guar », www.lecrat.org, mise à jour 17 février 2016

12. Test réalisé sur 620 consommateurs - Etude Sampleo - juillet /Août 2018

COMMENT UTILISER OPTIFIBRE® ?

Pour une action laxative, les premiers effets sont ressentis dès 48 à 72 h.⁵

Pour un rééquilibrage de la flore ou microbiote intestinal, une utilisation d'au moins 14 jours est recommandée.⁹

Quel dosage ? Il est recommandé de prendre OptiFibre® dès les 1^{ers} signes d'inconfort digestif et de façon progressive afin d'éviter de potentiels ballonnements.

- Adulte : Débuter par 1 dose/jour, et si nécessaire, augmenter progressivement d'1 dose tous les 3 jours sans dépasser 4 doses/jour (20 g).
- Enfant : Débuter par ½ dose /jour puis, si nécessaire, augmenter jusqu'à 1 dose sans dépasser 1 dose/jour (5 g).

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

Vendu en pharmacie sans ordonnance. Demandez conseil à votre professionnel de santé.

A CHACUN SON OPTIFIBRE®

OptiFibre® existe en boîtes de 250 g, 125 g et en format stick, une solution idéale en cas de déplacements quotidiens ou en voyage.



Boîte de 16 sticks
16 x 5 g - PVC : 9,90 €



Boîte économique
250 g - PVC : 16,90 €

Format découverte
125 g - PVC : 9,90 €



OptiFibre® fait peau neuve

Nouveaux packagings prévus en juin 2019



A PROPOS DE NESTLÉ HEALTH SCIENCE, ACTEUR DE L'UNIVERS SANTÉ DEPUIS PLUS DE 50 ANS

Nestlé Health Science est une société pionnière qui a la conviction que la nutrition peut jouer demain un rôle majeur dans la prévention et la prise en charge des maladies.

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.

www.optifibre.fr

Contact presse Agence Vianova
Tiphaine Turmeau - turmeau@vianova-rp.com - 01 53 32 28 50