



CANADA

Fit 'n Fiber est un supplément de fibres alimentaires conçu pour la maîtrise saine du poids, qui aide à accroître temporairement la sensation de rassasiement. Il fournit dix grammes de fibres provenant d'un éventail unique de plantes synergiques et de fibres de téguments de psyllium, d'avoine, de pomme, d'acacia, de graines de lin et de konjac.

Qu'est-ce qui fait du Fit 'n Fiber un produit unique en son genre?

- Aucun ingrédient ou arôme artificiel
- Formule de fibres prébiotiques qui complète le FloraFood
- Fournit 10 grammes de fibres sous forme de délicieuse boisson aromatisée à la pêche
- Il a encore meilleur goût lorsqu'il est mélangé au AIM Herbal Fiberblend

Approche

Excellent produit d'accompagnement du Herbal Fiberblend, le Fit 'n Fiber rehausse la saveur de l'un des produits AIM les plus efficaces pour la santé digestive. Utilisé seul, le Fit 'n Fiber est un moyen sain et savoureux d'augmenter son apport en fibres à raison de seulement dix calories par portion.

Du fait qu'il renferme les meilleurs ingrédients naturels, le Fit 'n Fiber peut s'utiliser seul comme supplément quotidien de fibres pour favoriser l'état de santé général.

Les fibres alimentaires, qui appartiennent à la catégorie des glucides, sont un macronutriment - soit une substance alimentaire requise en grandes quantités. Toutefois, à la différence des autres glucides, les fibres ne peuvent être décomposées en glucose (sucre), mais demeurent un glucide essentiel au régime du fait qu'elles nettoient l'organisme et n'élèvent pas la glycémie.

Les fibres

Les deux sortes de fibres - insolubles et solubles - agissent ensemble pour détoxifier et purifier l'organisme. Les fibres insolubles traversent le tractus intestinal et agissent à la façon d'une brosse : en prenant du volume, elles aident à éliminer les déchets. Les fibres solubles, qui sont molles, forment un gel lorsqu'elles se mélangent à l'eau et aux enzymes digestives et préviennent et réduisent l'absorption des substances nocives tout en aidant à réguler la glycémie et à réduire le cholestérol. Elles ralentissent aussi le mouvement des aliments dans les intestins, ce qui contribue à la sensation de rassasiement.

Bienfaits et caractéristiques primordiaux

- Fournit huit grammes de fibres prébiotiques par portion
- Augmente l'apport en fibres du régime alimentaire de façon sûre et en toute facilité
- Soutient la santé digestive
- Favorise la régularité intestinale
- Soutient la santé des taux de glycémie
- Aide à maintenir la santé cardiovasculaire
- Les fibres prolongent la satiété, qui peut aider à maîtriser le poids

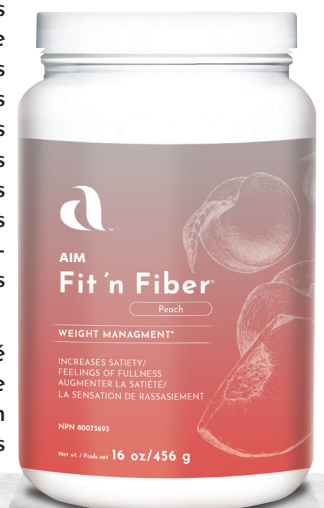


Les prébiotiques pour la santé du microbiome

Le microbiome intestinal humain peut se comparer à un mini-écosystème de micro-organismes comprenant en moyenne cent trillions de bactéries. Sa composition et son état de santé général dépendent de la coexistence harmonieuse des probiotiques (bactéries amies) et des agents pathogènes (bactéries nocives). Lorsque les bactéries nocives prédominent dans le microbiome, cette relation symbiotique se trouve déséquilibrée, ce qui donne lieu aux troubles de santé et à la maladie.

Les recherches scientifiques soulignent le rôle vital que jouent certaines fibres spécifiques dans la santé du microbiome intestinal : ce sont les prébiotiques qui alimentent les probiotiques ou bactéries amies. Tous les prébiotiques sont des fibres, mais toutes les fibres ne sont pas des prébiotiques. L'augmentation des prébiotiques favorise la multiplication des bonnes bactéries sans stimuler les bactéries nocives.

Le maintien d'un apport élevé en fibres prébiotiques favorise de façon continue l'équilibre bactérien de l'intestin en fournissant des



aliments aux probiotiques qui protègent notre santé. Ces bactéries bénéfiques participent à diverses fonctions qui contribuent à notre survie, et notamment :

- la digestion des aliments
- l'assimilation des nutriments
- la production de vitamines
- la formation d'acides gras à chaîne courte (principal nutriment des cellules qui garnissent le côlon)

Pour alimenter les bactéries bénéfiques, le Fit 'n Fiber contient trois fibres prébiotiques : la fibre d'acacia, la fibre de konjac (glucomannane) et la gomme de guar.

Fibres de konjac (glucomannane) —

Le principe actif de la fibre de konjac est le glucomannane, une fibre soluble alimentaire qui fournit un aliment prébiotique aux probiotiques. Les recherches publiées dans le *Journal of the Science of Food and Agriculture* ont démontré que les souches de lactobacilles et de bifidobactéries (toutes deux présentes dans le AIM FloraFood) cultivées sur de l'hydrolysate de glucomannane de konjac se développent en quantités beaucoup plus élevées que celles cultivées sur de l'inuline (un autre prébiotique).¹

Fibres d'acacia —

D'usage dans l'Égypte antique pour traiter de nombreuses maladies, la fibre d'acacia est encore utilisée aujourd'hui comme source de fibres solubles de première qualité et a une bonne tolérance digestive chez l'humain. Une étude menée en 2008 et publiée dans *The British Journal of Nutrition* a démontré que la prise quotidienne de fibre d'acacia (également connue sous le nom de gomme arabe) pendant quatre semaines produit une augmentation significative du nombre de lactobacilles et de bifidobactéries. On a déterminé que la dose quotidienne optimale est de 10 grammes.² Le Fit 'n Fiber en contient 4,4 grammes par portion.

Les fibres pour un poids sain —

Les fibres sont un type de glucide non calorique. Notre organisme les utilise comme dépuratif interne plutôt que comme source de nutriments. L'un des effets dignes de mention de cette purification a trait à la maîtrise du poids. Les fibres alimentaires réduisent la sécrétion d'insuline dans l'organisme en ralentissant la vitesse d'assimilation des nutriments après un repas. On se sent ainsi rassasié plus longtemps, les taux d'insuline sont bien régulés et les aliments sont correctement digérés. Une alimentation riche en fibres augmente la sensibilité à l'insuline, ce qui entraîne une diminution du poids corporel.

Dans le cadre d'une analyse d'études axée sur la régulation de l'énergie liée à la consommation de fibres

¹ Farage Hashmi Al-ghazzewui, et al. 2007. *Journal of Science of Food and Agriculture*. 87(9). 1758-1766.

² Wim Calame, et al. 2008. *The British Journal of Nutrition*. 100(6): 1269-75.

³ N. Howarth, E. Saltzman, S. Roberts, et al. 2001. *Oxford Academic Nutrition Reviews*. 59(5): 129-139.

Mode d'emploi du Fit 'n Fiber

- Mélanger 2 cuillères à soupe (18,782 g) à 240 ml (8 oz) d'eau une fois par jour. Bien mélanger et boire immédiatement. Maintenir un apport hydrique adéquat. AIM recommande de le mélanger à du AIM ProPeas ou du Herbal Fiberblend.
- Prendre avec les repas. Prendre 2 heures avant ou après la prise de médicaments. Ne pas prendre immédiatement avant le coucher.
- Ingéré avec une quantité insuffisante de liquide, ce produit peut provoquer l'étouffement et/ou l'obstruction de l'œsophage, de la gorge ou des intestins.
- Garder hors de la portée des enfants.
- Les téguments de psyllium peuvent provoquer une sensibilité donnant lieu à une réaction allergique.

alimentaires, les chercheurs du Jean Mayer USDA Human Nutrition Research Center ont comparé le lien entre la sensation de rassasiement due à la consommation de fibres et la perte de poids. Des sujets en bonne santé respectant un apport calorique limité ont été soumis à des tests, dont les résultats ont démontré que l'ajout de 14 g de fibres par jour pendant plus de deux jours entraînait une diminution de dix pour cent de l'apport énergétique et une perte de poids de 1,9 kg (4,18 lb) sur une période de 3,8 mois. Ces résultats ont été augmentés chez les sujets en surpoids.³

FAQ —

Combien de fibres faut-il consommer par jour?

Chez les adultes, la dose quotidienne recommandée est d'au moins 25 grammes de fibres pour les femmes et 38 grammes pour les hommes. La plupart des Canadiens n'en consomment qu'environ la moitié par jour.

Le Fit 'n Fiber est-il déconseillé dans certains cas?

Pendant la grossesse ou l'allaitement, pendant la prise de médicaments sur ordonnance, en présence de douleurs à la poitrine ou abdominales, de vomissements, de difficultés de déglutition, de changement soudain dans les habitudes intestinales persistant pendant plus de 2 semaines, de diabète sucré (rendant la glycémie difficile à réguler), de maladie du foie ou de la vésicule biliaire, d'occlusion intestinale ou de calculs biliaires, il est recommandé de consulter un praticien de soins de santé avant emploi.

Exclusivement distribué par : —