

# AUGMENTER VOTRE APPORT EN FIBRES !

## QUE SONT LES FIBRES ?

Une fibre est un type de glucide (non digestible) généralement présent dans les aliments d'origine végétale, notamment les fruits, les légumes et les céréales. Elles jouent un rôle dans le fonctionnement normal du système digestif\* et sont indispensables à une alimentation équilibrée\*.

La consommation moyenne est assez loin de la recommandation de 25 grammes de fibres par jour. En fait, beaucoup d'entre nous consomment environ 10 grammes<sup>3</sup> par jour, ce qui signifie que nous pouvons passer à côté des effets bénéfiques des fibres alimentaires.

## UN APPORT SUFFISANT ?

Il existe deux types de fibres : solubles et insolubles. Les fibres solubles se dissolvent dans l'eau et elles s'épaississent. Les fibres insolubles absorbent l'eau, et une fois plus volumineuses, elles accélèrent la transition des résidus à travers votre système digestif.

Assurez-vous donc de bien surveiller votre apport en fibres. Rappelez-vous que rajouter une quantité importante de fibres à votre alimentation dans un laps de temps court peut être à l'origine de gênes abdominales et de flatulences. Aussi, laissez le temps à votre organisme de s'y adapter.

notre alternative  
▽

## BETA HEART

Beta heart® contient un ingrédient clé, le bêta-glucane d'avoine OatWell™ – connu pour réduire<sup>1</sup> ou maintenir<sup>2</sup> le taux de cholestérol sanguin.

## BOISSONS MULTI-FIBRES

Une alternative délicieuse pour augmenter votre apport quotidien en fibres\*. Formule sans sucre !

Il a été démontré que le bêta-glucane d'avoine réduisait le taux de cholestérol sanguin. Une cholestérolémie élevée constitue un facteur de risque de développement de maladie coronarienne. Les bêta-glucanes contribuent au maintien d'une cholestérolémie normale. L'effet bénéfique est obtenu par la consommation journalière de 3g de bêta-glucanes d'avoine. La maladie coronarienne a de multiples facteurs de risque et la modification de l'un de ces facteurs de risque peut ou non avoir un effet bénéfique.

<sup>1</sup> Les bêta-glucanes contribuent au maintien d'une cholestérolémie normale. L'effet bénéfique est obtenu par la consommation journalière de 3g de bêta-glucanes d'avoine.

<sup>2</sup> Stephen AM, et al. Nutr Res Rev. 2017 Jul 5:1-42. Ruiz E, et al. Nutrients. 2016, 8, 177

\* Les fibres d'avoine contribuent à augmenter du volume des selles.