



PASSEPORTSANTÉ.NET

0

Tweet

0

Recommander

3

Envoyer



Psyllium

Noms communs : psyllium, psyllium blond, psyllium noir, ispaghul.

Noms botaniques : *Plantago ovata* (ou *P. ispaghula*), *P. afra* (ou *P. psyllium*), *P. arenaria* (ou *P. indica*), *P. asiatica*, famille des plantaginacées.

Noms anglais : *psyllium*, *blonde psyllium* (*blond plantago*, *indian plantago*, *Englishman's Foot*), *brown psyllium*, *black psyllium* (*fleeseed*, *french psyllium*, *spanish psyllium*).

Nom chinois : *Che Qian Zi* (graines).

Parties utilisées : la graine et son enveloppe.

Habitat et origine : le psyllium blond (*Plantago ovata*) est originaire de l'Inde et de l'Iran, tandis que le psyllium noir (*P. psyllium* et *P. indica*) est natif du bassin méditerranéen et du Moyen-Orient. Ces plantes annuelles tolèrent aussi bien le froid que la chaleur et la sécheresse, et se contentent d'un sol relativement pauvre.

Indications du psyllium

★★★★	Combattre la constipation; réduire légèrement le taux de cholestérol sanguin.	Légende des symboles <table border="1"> <thead> <tr> <th>Symbole associé</th> <th>Degré de certitude</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>★★★★</td> <td>Efficacité certaine</td> </tr> <tr> <td>★★★</td> <td>Efficacité probable</td> </tr> <tr> <td>★★</td> <td>Efficacité possible</td> </tr> <tr> <td>★</td> <td>Efficacité incertaine</td> </tr> <tr> <td>✎</td> <td>Probablement inefficace</td> </tr> <tr> <td>🌿🌿</td> <td>Usage reconnu</td> </tr> <tr> <td>🌿</td> <td>Usage traditionnel</td> </tr> <tr> <td>+</td> <td>Approches à considérer</td> </tr> <tr> <td>✘</td> <td>Approches non recommandées</td> </tr> </tbody> </table>	Symbole associé	Degré de certitude	★★★★	Efficacité certaine	★★★	Efficacité probable	★★	Efficacité possible	★	Efficacité incertaine	✎	Probablement inefficace	🌿🌿	Usage reconnu	🌿	Usage traditionnel	+	Approches à considérer	✘	Approches non recommandées
Symbole associé	Degré de certitude																					
★★★★	Efficacité certaine																					
★★★	Efficacité probable																					
★★	Efficacité possible																					
★	Efficacité incertaine																					
✎	Probablement inefficace																					
🌿🌿	Usage reconnu																					
🌿	Usage traditionnel																					
+	Approches à considérer																					
✘	Approches non recommandées																					
★★★	Prévenir les maladies cardiovasculaires.																					
★★	Traiter la diarrhée; soulager les symptômes du syndrome de l'intestin irritable; réduire la glycémie en cas de diabète																					
★	Soulager les symptômes de la colite ulcéreuse.																					
🌿🌿	Traiter la constipation, la diarrhée, les maladies inflammatoires des intestins; réduire les taux de cholestérol et de glucose sanguins et prévenir la maladie coronarienne.																					
		Agrandir																				

Posologie du psyllium

Lorsqu'on prend du psyllium, il est important de boire beaucoup afin d'éviter l'obstruction du tube digestif.

Lorsqu'on le prend sous forme de **graines non transformées**, il faut laisser tremper ces dernières quelques heures dans l'eau tiède avant de les consommer. Lorsqu'on le prend sous forme de **poudre** (Métamucil®, par exemple), il suffit de le mélanger à de l'eau ou du jus et de le boire dans les minutes qui suivent.

Constipation ou diarrhée

- Prendre de 2,5 à 7,5 g, 3 fois par jour, avec un grand verre d'eau (au moins 30 ml par gramme de psyllium). Commencer par la plus petite dose et l'augmenter jusqu'à obtenir l'effet désiré. Il peut être nécessaire de poursuivre le traitement pendant 2 à 3 jours avant de bénéficier d'un effet laxatif optimal.
- En cas de diarrhée, il pourrait être nécessaire d'augmenter la dose jusqu'à 40 g par jour (4 prises de 10 g chacune). Consulter un médecin si la diarrhée persiste au-delà de 3 jours.

Hypercholestérolémie

- Prendre de 10 g à 20 g par jour en 2 ou 3 doses.

Syndrome de l'intestin irritable, colite ulcéreuse, diverticulite, ulcère duodéal.

- Prendre 10 g, de 2 à 3 fois par jour.

Diabète (réduire la glycémie)

- Prendre de 10 g à 20 g par jour, pendant les repas.

Avertissement. L'automédication en cas de **diabète** peut entraîner de graves problèmes. Lorsqu'on entreprend un traitement ayant pour effet de modifier son taux de glucose sanguin, il faut surveiller sa **glycémie** de très près. Il est aussi nécessaire d'avertir son médecin, afin qu'il puisse, au besoin, revoir la posologie des médicaments hypoglycémifiants classiques.

Description du psyllium

Les **graines de psyllium, noires, brunes ou blondes** selon les espèces, sont minuscules (1 000 graines pèsent moins de 2 g) d'où leur nom issu du mot grec *psyllia*, qui signifie puce. Le psyllium est principalement cultivé en Inde, mais aussi dans plusieurs pays d'Europe et de l'ex-Union soviétique, ainsi qu'au Pakistan.

Le psyllium appartient à la catégorie des **laxatifs** dits **de lest** (ou de masse) qui sont constitués de **fibres** ayant la propriété d'absorber plusieurs fois leur poids en eau.

Les experts s'entendent pour dire que le **psyllium**, qu'il s'agisse du noir ou du blond, doit ses propriétés médicinales au mucilage qu'il renferme. Le **mucilage** est une substance végétale qui se gonfle au contact de l'eau en donnant un liquide visqueux. En dehors des espèces de *Plantago* qui font l'objet de cette fiche, on peut raisonnablement penser que les autres espèces de psyllium possèdent des vertus médicinales similaires, pourvu qu'elles renferment les mêmes quantités et le même type de mucilage.

À noter que l'industrie alimentaire emploie le mucilage de l'**enveloppe** du psyllium blond comme **épaississant** ou stabilisant dans certains aliments préparés, notamment des produits laitiers glacés.

Historique du psyllium

Plus de 10 siècles avant J.-C., les médecins égyptiens employaient déjà le **psyllium** comme **laxatif** et pour traiter les inflammations des voies urinaires. Il est également connu depuis des siècles en Europe, en Asie et en Afrique du Nord. En Inde et en Chine, le psyllium était traditionnellement employé pour traiter la **diarrhée**, les **hémorroïdes** et l'**hypertension**.

En 1998, le **psyllium blond** a connu son heure de gloire aux États-Unis, lorsque la Food and Drug Administration (FDA) a autorisé Kellogg à mentionner sur ses emballages, les vertus thérapeutiques de certains de ses produits. Ainsi, les produits alimentaires renfermant au moins 1,7 g de **fibres solubles** du psyllium ont le droit d'indiquer sur l'emballage : « lorsqu'elles sont assorties d'un régime faible en gras et en cholestérol, les fibres solubles provenant des téguments de psyllium contenus dans ce produit peuvent réduire les risques de maladies cardiovasculaires ».

Recherches sur le psyllium

★★★ **Constipation.** Le psyllium est un **laxatif de lest**. Les substances mucilagineuses qu'il contient absorbent l'eau des aliments. Dans les intestins, elles forment alors un « gel » qui augmente le poids des selles, améliore leur consistance et accélère leur transit. Le psyllium est très utilisé pour combattre la **constipation**, en particulier lorsqu'elle est **chronique**. Comparé aux autres laxatifs de lest, le psyllium se révèle plus efficace que le polycarbophile de calcium, la méthylcellulose ou le son de blé^{1,32,33}. Il provoque aussi moins de ballonnements et de flatulences que les autres fibres végétales². Cependant, selon les spécialistes en gastroentérologie, son efficacité reste modérée^{1,3,31}.

Moins puissant que les **stimulants** comme le séné ou le bisacodyl, le psyllium offre l'avantage d'être mieux toléré et de ne pas entraîner leurs effets indésirables. Par ailleurs, bien que modérés, ses effets seraient aussi importants, voire plus, que les **laxatifs émoullissants** (docusate de sodium ou de calcium). Seuls certains **laxatifs osmotiques** (lactulose, polyéthylène glycol) et des médicaments de synthèse ont été jugés plus efficaces^{32,34}.

Chez les patients atteints de **maladies neurologiques**, qui ont un risque plus élevé de souffrir de constipation, les résultats obtenus avec le psyllium sont encourageants, mais pas encore assez concluants pour suggérer un protocole de traitement⁴.

★★★ **Hypercholestérolémie.** La prise quotidienne de suppléments de psyllium contribue à diminuer le **taux de cholestérol** et de **triglycérides** des personnes sujettes à l'**hypercholestérolémie** légère ou modérée^{5,6,35}. La réduction du cholestérol total et du « mauvais » cholestérol (LDL) s'observerait à partir de 5 g de psyllium par jour^{5,6,7} et augmenterait avec la dose³⁵. Le suivi simultané d'un **régime faible en gras**, s'il n'est pas indispensable, augmente l'efficacité des suppléments^{6,7,8}. Par ailleurs, l'effet du psyllium s'exerce même chez les personnes qui contrôlent leur hypercholestérolémie avec des médicaments à base de **statines** (lovastatin, simvastatine, atorvastatine)^{9,36,37}.

Il est à noter que le psyllium n'aurait pas d'effet chez les personnes ayant un taux de cholestérol proche de la normale¹⁰.

★★ **Maladies cardiovasculaires.** Outre ses bienfaits sur le taux de lipides sanguins (voir les recherches sur l'**hypercholestérolémie**) et la glycémie (voir les recherches sur le **diabète**), le psyllium agirait sur d'autres composantes du **syndrome métabolique**, un état qui prédispose aux **maladies cardiovasculaires**³⁸. Ainsi, en 2005, 2 méta-analyses indépendantes parvenaient à la conclusion qu'une supplémentation en fibres (environ 10 g par jour) contribuait à réduire la **pression artérielle**, en particulier chez les individus hypertendus^{39,40}. Deux ans plus tard, un essai clinique montrait qu'une alimentation intégrant 3,5 g de psyllium, 3 fois par jour pendant 6 mois, diminuait de façon significative la pression artérielle de personnes en surplus de **poids** et faisant de l'**hypertension**⁴¹.

Il est à noter qu'aux États-Unis, depuis 1998, la *Food and Drug Administration* autorise les produits contenant du psyllium à indiquer qu'il existe une relation entre les fibres solubles du psyllium et la réduction du risque de **maladie coronarienne**⁴².

★ **Diarrhée.** Bien que cela puisse paraître contradictoire, le psyllium peut être employé pour traiter la [diarrhée](#) en plus de la constipation. En effet, le mucilage qu'il contient absorbe une partie de l'excès d'eau et permet aux selles liquides de devenir plus consistantes. Les essais menés jusqu'à présent ont montré que le psyllium pourrait être utile dans le traitement de l'**incontinence fécale**^{4,20} et des diarrhées induites par certains médicaments²¹⁻²⁵. Ces propriétés pourraient aussi contribuer au soulagement des symptômes du **syndrome de l'intestin irritable** et de la **colite ulcéreuse**.

★ **Syndrome de l'intestin irritable.** À l'instar de tous les phénomènes inflammatoires qui touchent le tube digestif, le syndrome de l'intestin irritable comporte une importante part d'effets psychosomatiques et, par conséquent, l'effet placebo peut être très important dans ce trouble⁴⁴. Il est donc plutôt difficile d'apporter les preuves cliniques de l'efficacité de l'un ou l'autre des traitements destinés à en soulager les symptômes.

Malgré tout, les prébiotiques, et plus précisément les **fibres solubles**²⁷, peuvent jouer un rôle important dans la prévention et le traitement des **maladies inflammatoires des intestins**^{44,45}. En modifiant la composition de la flore intestinale, ces fibres créent des conditions bénéfiques pour l'intestin²⁶. Le psyllium, en particulier, permet d'atténuer les symptômes du syndrome de l'intestin irritable, à l'exception de la douleur pour laquelle il reste inefficace^{44,45,47}. Des recherches cliniques ont établi que les doses optimales se situaient entre 20 g et 30 g de psyllium par jour²⁸.

★ **Diabète.** En étudiant les effets du psyllium sur des patients atteints de **diabète de type 2**, des chercheurs ont constaté qu'il contribuait non seulement à normaliser le taux de lipides dans le sang, mais aussi à faire baisser la [glycémie](#)^{11,13-16,43}. Pour tirer le meilleur parti de cet effet, il semble préférable de consommer le psyllium à l'heure des repas, mélangé aux aliments, plutôt que de le prendre entre les repas sous forme de supplément¹². En modifiant la structure, la texture et la viscosité des aliments dans l'intestin¹⁹, il diminue l'**index glycémique** du repas¹⁸ (pour en savoir plus, consulter notre texte [Index glycémique et charge glycémique](#)). Le psyllium engendre également un sentiment de **satiété** qui peut contribuer à réduire la prise alimentaire et par conséquent à contrôler le poids³⁸.

Comme le souligne l'auteur d'une synthèse publiée en 2003, les enfants et les adolescents obèses et diabétiques pourraient bénéficier d'une diète enrichie en psyllium¹⁷. Cependant, il précise que d'autres essais seront nécessaires pour confirmer un réel effet à long terme.


★ **Colite ulcéreuse.** Dans les années 1990, 2 études de faible envergure ont permis d'observer que le psyllium pouvait non seulement diminuer les symptômes de la [colite ulcéreuse](#) chez des malades en rémission²⁹, mais qu'il pouvait aussi prolonger cette rémission de façon aussi efficace que le traitement classique à la [mésalazine](#)³⁰. Récemment, des chercheurs japonais ont montré que le recours à un symbiotique - l'association d'un prébiotique (le psyllium) et d'un probiotique (*Bifibobacterium longum*) - avait eu plus d'effet sur la qualité de vie des malades que chacun des suppléments pris isolément⁴⁸. Il a aussi été le seul à réduire l'inflammation de l'intestin.

🌿 **Constipation, diarrhée, maladies inflammatoires des intestins.** La [Commission E](#) reconnaît l'usage du **psyllium blond** en cas de constipation et dans les situations nécessitant une amélioration du transit intestinal et un ramollissement des selles : grossesse, fissures anales, [hémorroïdes](#) ou chirurgie du rectum. Elle approuve aussi son utilisation pour le traitement de la diarrhée et comme traitement complémentaire du syndrome du côlon irritable.

La Commission E et l'[ESCOP](#) reconnaissent l'usage des graines de **psyllium noir** pour traiter la **constipation chronique** et le **syndrome de l'intestin irritable**.

Tous les usages ci-dessus sont également approuvés par l'[Organisation mondiale de la Santé](#) (OMS) qui ne fait pas de distinction entre le psyllium noir et le blond. D'autre part, elle ajoute l'[ulcère duodéal](#) et la

[diverticulite](#) à la liste des maladies pouvant bénéficier des effets du psyllium.

 **Hypercholestérolémie, glycémie et maladie coronarienne.** L'ESCOP reconnaît l'utilisation de l'enveloppe de **psyllium blond** pour réduire le taux de cholestérol sanguin. L'OMS ajoute à ces effets la réduction de la glycémie après un repas et la prévention de la maladie coronarienne.

Précautions avec le psyllium

Attention

- Le **diabète** est une maladie grave dont le traitement nécessite un suivi médical. L'automédication en cas de diabète peut entraîner de graves problèmes. Lorsqu'on entreprend un traitement ayant pour effet de modifier son taux de glucose sanguin, il faut surveiller sa glycémie de très près. Il est aussi nécessaire d'avertir son médecin afin qu'il puisse, au besoin, revoir la posologie des médicaments hypoglycémisants classiques.

Contre-indications

- Une sténose intestinale ou oesophagienne ou tout autre type d'obstruction gastro-intestinale réelle ou présumée.

Effets indésirables

- De rares cas de réactions allergiques ont été rapportés.

Interactions avec le psyllium

Avec des plantes ou suppléments

- Certains experts ont avancé l'hypothèse que la prise de psyllium pourrait causer une carence en vitamines et en minéraux. Des données issues d'un essai clinique semblent infirmer cette hypothèse¹³.


Avec des médicaments

- La prise régulière de psyllium pourrait nécessiter un ajustement de la médication antidiabétique.
- On pense généralement que la consommation de psyllium peut empêcher l'absorption complète de certains médicaments, mais cette hypothèse a récemment été infirmée dans le cas de l'éthinylestradiol (un anovulant) au cours d'une étude sur le lapin²⁴. La seule interaction documentée est celle du psyllium avec le lithium, dont il diminue l'absorption.

L'avis de notre pharmacien

Sur les tablettes

Les **téguments de psyllium**, aussi appelés cosses ou enveloppes, constituent l'ingrédient principal des préparations commerciales telles que Metamucil®, Regulan®, Serutan®, Prodiem®, etc. Le psyllium est également offert, à un prix plus élevé, sous forme de gaufrettes et de capsules. Il est aussi offert en flocons et en poudre dans les magasins de produits naturels et les herboristeries.

 <p>Révision scientifique coordonnée par la Société canadienne de RECHERCHE sur les PSN</p>	<p>Réviseur : Pierre Haddad, Ph.D., Professeur titulaire, Département de pharmacologie, Université de Montréal (janvier 2011)</p>
<p>Recherche et rédaction : PasseportSanté.net</p>	
<p>Mise à jour : février 2011</p>	

Références

Note : les liens hypertextes menant vers d'autres sites ne sont pas mis à jour de façon continue. Il est possible qu'un lien devienne introuvable. Veuillez alors utiliser les outils de recherche pour retrouver l'information désirée.

Bibliographie

Blumenthal M, Goldberg A, Brinckmann J (Ed). *Expanded Commission E Monographs*, American Botanical Council, publié en collaboration avec Integrative Medicine Communications, États-Unis, 2000.

DrugDigest. Psyllium seeds 2006. Express Scripts. [Consulté le 15 janvier 2011] www.drugdigest.org

European Scientific Cooperative on Phytotherapy (Ed). Psyllii semen, *ESCOP Monographs on the Medicinal Uses of Plants Drugs*, Centre for Complementary Health Studies, Université d'Exeter, Grande-Bretagne, 1997.

Food and Drug Administration. Food. Labeling & Nutrition. Label Claims. *US Department of Health and Human Services*. [Consulté le 15 janvier 2011] www.fda.gov

National Library of Medicine (Ed). PubMed, *NCBI*. [Consulté le 15 janvier 2011].

www.ncbi.nlm.nih.gov

Natural Standard (Ed). Foods, Herbs & Supplements - Psyllium (*Plantago ovata*, *Plantago isphagula*), *Nature Medicine Quality Standard*. [Consulté le 15 janvier 2011].

www.naturalstandard.com

Organisation mondiale de la Santé. *WHO monographs on selected medicinal plants*, vol. 1, Suisse, 1999.

Organisation mondiale de la Santé. *WHO monographs on selected medicinal plants*, vol. 3, Suisse, 2007.

Santé Canada. Médicaments et produits de santé. Base de données d'ingrédients de produits de santé naturels. Monographies à ingrédient unique. *Plantago ovata*. [Consulté le 15 janvier 2011].

hc-sc.gc.ca

The Natural Pharmacist (Ed). Natural Products Encyclopedia, Herbs & Supplements - Psyllium, *ConsumerLab.com*. [Consulté le 5 janvier 2011]. www.consumerlab.com

Image : Agriculture et agroalimentaire Canada. Jardin d'herbes médicinales. *Plantago psyllium* L. <http://res2.agr.gc.ca>.

Notes

1. [An evidence-based approach to the management of chronic constipation in North America](#). American

- College of Gastroenterology Chronic Constipation Task Force. *Am J Gastroenterol*. 2005;100 Suppl 1:S1-4.
2. Marlett JA, Kajs TM, Fischer MH. An unfermented gel component of psyllium seed husk promotes laxation as a lubricant in humans. *Am J Clin Nutr* 2000 Sep;72(3):784-9.
 3. Ramkumar D, Rao SS. Efficacy and safety of traditional medical therapies for chronic constipation: systematic review. *Am J Gastroenterol*. 2005 Apr;100(4):936-71. Review.
 4. Coggrave M, Wiesel PH, Norton C. Management of faecal incontinence and constipation in adults with central neurological diseases. *Cochrane Database Syst Rev*. 2006 Apr 19;(2):CD002115. Review.
 5. Olson BH, Anderson SM, et al. Psyllium-enriched cereals lower blood total cholesterol and LDL cholesterol, but not HDL cholesterol, in hypercholesterolemic adults: results of a meta-analysis. *J Nutr* 1997 Oct;127(10):1973-80. Texte intégral : <http://jn.nutrition.org>
 6. Anderson JW, Allgood LD, et al. Cholesterol-lowering effects of psyllium intake adjunctive to diet therapy in men and women with hypercholesterolemia: meta-analysis of 8 controlled trials. *Am J Clin Nutr* 2000 Feb;71(2):472-9. Texte intégral : www.ajcn.org
 7. Anderson JW, Davidson MH, et al. Long-term cholesterol-lowering effects of psyllium as an adjunct to diet therapy in the treatment of hypercholesterolemia. *Am J Clin Nutr* 2000 Jun;71(6):1433-8. Texte intégral : www.ajcn.org
 8. Reid R, Fodor G, et al. Dietary counselling for dyslipidemia in primary care: results of a randomized trial. *Can J Diet Pract Res* 2002 Winter;63(4):169-75.
 9. Moreyra AE, Wilson AC, Koraym A. Effect of combining psyllium fiber with simvastatin in lowering cholesterol. *Arch Intern Med*. 2005 May 23;165(10):1161-6.
 10. Van Rosendaal GM, Shaffer EA, et al. Effect of time of administration on cholesterol-lowering by psyllium: a randomized cross-over study in normocholesterolemic or slightly hypercholesterolemic subjects. *Nutr J*. 2004 Sep 28;3:17. Texte intégral : www.nutritionj.com
 11. Pastors JG, Blaisdell PW, et al. Psyllium fiber reduces rise in postprandial glucose and insulin concentrations in patients with non-insulin-dependent diabetes. *Am J Clin Nutr* 1991 Jun;53(6):1431-5.
 12. Wolever TM, Vuksan V, et al. Effect of method of administration of psyllium on glycemic response and carbohydrate digestibility. *J Am Coll Nutr* 1991 Aug;10(4):364-71.
 13. Sierra M, Garcia JJ, et al. Therapeutic effects of psyllium in type 2 diabetic patients. *Eur J Clin Nutr* 2002 Sep;56(9):830-42.
 14. Anderson JW, Allgood LD, et al. Effects of psyllium on glucose and serum lipid responses in men with type 2 diabetes and hypercholesterolemia. *Am J Clin Nutr* 1999 Oct;70(4):466-73.
 15. Ziai SA, Larijani B, et al. Psyllium decreased serum glucose and glycosylated hemoglobin significantly in diabetic outpatients. *J Ethnopharmacol*. 2005 Nov 14;102(2):202-7.
 16. Clark CA, Gardiner J, et al. Effects of breakfast meal composition on second meal metabolic responses in adults with Type 2 diabetes mellitus. *Eur J Clin Nutr*. 2006 Sep;60(9):1122-9.
 17. Moreno LA, Tresaco B, et al. Psyllium fibre and the metabolic control of obese children and adolescents. *J Physiol Biochem*. 2003 Sep;59(3):235-42. Review.
 18. Frati Munari AC, Benitez Pinto W, et al. Lowering glycemic index of food by acarbose and Plantago psyllium mucilage. *Arch Med Res*. 1998 Summer;29(2):137-41.
 19. Brennan CS. Dietary fibre, glycaemic response, and diabetes. *Mol Nutr Food Res*. 2005 Jun;49(6):560-70. Review. Erratum in: *Mol Nutr Food Res*. 2005 Jul;49(7):716.
 20. Bliss DZ, Jung HJ, et al. Supplementation with dietary fiber improves fecal incontinence. *Nurs Res* 2001 Jul-Aug;50(4):203-13.

21. Rachlis A, Gill J, *et al.* Effectiveness of step-wise intervention plan for managing nelfinavir-associated diarrhea: a pilot study. *HIV Clin Trials*. 2005 Jul-Aug;6(4):203-12.
22. Murphy J, Stacey D, *et al.* Testing control of radiation-induced diarrhea with a psyllium bulking agent: a pilot study. *Can Oncol Nurs J*. 2000 Summer;10(3):96-100.
23. Washington N, Harris M, *et al.* Moderation of lactulose-induced diarrhea by psyllium: effects on motility and fermentation. *Am J Clin Nutr*. 1998 Feb;67(2):317-21.
24. Garcia JJ, Fernandez N, *et al.* Influence of two dietary fibers in the oral bioavailability and other pharmacokinetic parameters of ethinyloestradiol. *Contraception* 2000 Nov;62(5):253-7.
25. Cavaliere H, Floriano I, Medeiros-Neto G. Gastrointestinal side effects of orlistat may be prevented by concomitant prescription of natural fibers (psyllium mucilloid). *Int J Obes Relat Metab Disord* 2001 Jul;25(7):1095-9.
26. Kanauchi O, Mitsuyama K, *et al.* Modification of intestinal flora in the treatment of inflammatory bowel disease. *Curr Pharm Des*. 2003;9(4):333-46. Review.
27. Bijkerk CJ, Muris JW, *et al.* Systematic review: the role of different types of fibre in the treatment of irritable bowel syndrome. *Aliment Pharmacol Ther*. 2004 Feb 1;19(3):245-51. Review.
28. Kumar A, Kumar N, *et al.* Optimum dosage of ispaghula husk in patients with irritable bowel syndrome: correlation of symptom relief with whole gut transit time and stool weight. *Gut* 1987 Feb;28(2):150-5.
29. Hallert C, Kaldma M, Petersson BG. Ispaghula husk may relieve gastrointestinal symptoms in ulcerative colitis in remission. *Scand J Gastroenterol*. 1991 Jul;26(7):747-50.
30. Fernandez-Banares F, Hinojosa J, *et al.* Randomized clinical trial of *Plantago ovata* seeds (dietary fiber) as compared with mesalamine in maintaining remission in ulcerative colitis. Spanish Group for the Study of Crohn's Disease and Ulcerative Colitis (GETECCU). *Am J Gastroenterol* 1999 Feb;94(2):427-33.
31. Constipation in long-term care. Tariq SH. *J Am Med Dir Assoc*. 2007 May;8(4):209-18.
32. Review of the treatment options for chronic constipation. Johanson JF. *MedGenMed*. 2007 May 2;9(2):25.
33. Using cereal to increase dietary fiber intake to the recommended level and the effect of fiber on bowel function in healthy persons consuming North American diets. Vuksan V, Jenkins AL, *et al.* *Am J Clin Nutr*. 2008 Nov;88(5):1256-62.
34. Drug Class Review on Constipation Drugs: Final Report [Internet]. Gartlehner G, Jonas DE, *et al.* Portland (OR) : Oregon Health & Science University; 2007 Sep.
35. Time- and dose-dependent effect of psyllium on serum lipids in mild-to-moderate hypercholesterolemia: a meta-analysis of controlled clinical trials. Wei ZH, Wang H, *et al.* *Eur J Clin Nutr*. 2009 Jul;63(7):821-7.
36. Effect of combining viscous fibre with lovastatin on serum lipids in normal human subjects. Agrawal AR, Tandon M, Sharma PL. *Int J Clin Pract*. 2007 Nov;61(11):1812-8.
37. Randomised study to compare the efficacy and safety of ispaggol plus atorvastatin versus atorvastatin alone in subjects with hypercholesterolaemia. Jayaram S, Prasad HB, *et al.* *J Indian Med Assoc*. 2007 Mar;105(3):142-5, 150.
38. The right fiber for the right disease: an update on the psyllium seed husk and the metabolic syndrome. Giacosa A, Rondanelli M. *J Clin Gastroenterol*. 2010 Sep;44 Suppl 1:S58-60.
39. Effect of dietary fiber intake on blood pressure: a meta-analysis of randomized, controlled clinical trials. Whelton SP, Hyre AD, *et al.* *J Hypertens*. 2005 Mar;23(3):475-81.

40. Dietary fiber and blood pressure: a meta-analysis of randomized placebo-controlled trials. Streppel MT, Arends LR, *et al.* *Arch Intern Med.* 2005 Jan 24;165(2):150-6.
41. Different effect of psyllium and guar dietary supplementation on blood pressure control in hypertensive overweight patients: a six-month, randomized clinical trial. Cicero AF, Derosa G, *et al.* *Clin Exp Hypertens.* 2007 Aug;29(6):383-94.
42. Food and Drug Administration. Food. Labeling & Nutrition. Label Claims. *US Department of Health and Human Services.* [Consulté le 15 janvier 2011] www.fda.gov
43. The effects of psyllium on lipoproteins in type II diabetic patients. Sartore G, Reitano R, *et al.* *Eur J Clin Nutr.* 2009 Oct;63(10):1269-71.
44. Psyllium as therapeutic and drug delivery agent. Singh B. *Int J Pharm.* 2007 Apr 4;334(1-2):1-14.
45. Effect of fibre, antispasmodics, and peppermint oil in the treatment of irritable bowel syndrome: systematic review and meta-analysis. Ford AC, Talley NJ, *et al.* *BMJ.* 2008 Nov 13;337:a2313.
46. Soluble or insoluble fibre in irritable bowel syndrome in primary care? Randomised placebo controlled trial. Bijkerk CJ, de Wit NJ, *et al.* *BMJ.* 2009 Aug 27;339:b3154.
47. Irritable bowel syndrome: can nutrient manipulation help? Cabré E. *Curr Opin Clin Nutr Metab Care.* 2010 Sep;13(5):581-7.
48. A randomized controlled trial on the efficacy of synbiotic versus probiotic or prebiotic treatment to improve the quality of life in patients with ulcerative colitis. Fujimori S, Gudis K, *et al.* *Nutrition.* 2009 May;25(5):520-5.

Consulter la fiche en bref

Recevez gratuitement
le bulletin **PasseportSanté**