

FIND OUT HOW YOU CAN  
SAVE \$3 ON METAMUCIL



Helps to temporarily suppress  
appetite when taken prior to a meal



Helps lower cholesterol levels\*  
to promote heart health



Promotes digestive health\*

## Your Daily Fibre

Why it's an essential part  
of a healthy diet<sup>1</sup>

Dietary fibre includes the part of plant foods  
your body can't digest or absorb. When you  
eat fibre, it passes relatively intact through  
your gastrointestinal tract. Some soluble  
fibres like psyllium dissolve in water to  
form a gel-like material.

Eating a high-fibre diet on a daily basis has  
many benefits that include:

- Normalizing bowel movements
- Helping maintain bowel health
- Lowering cholesterol levels
- Helping to achieve a healthy weight

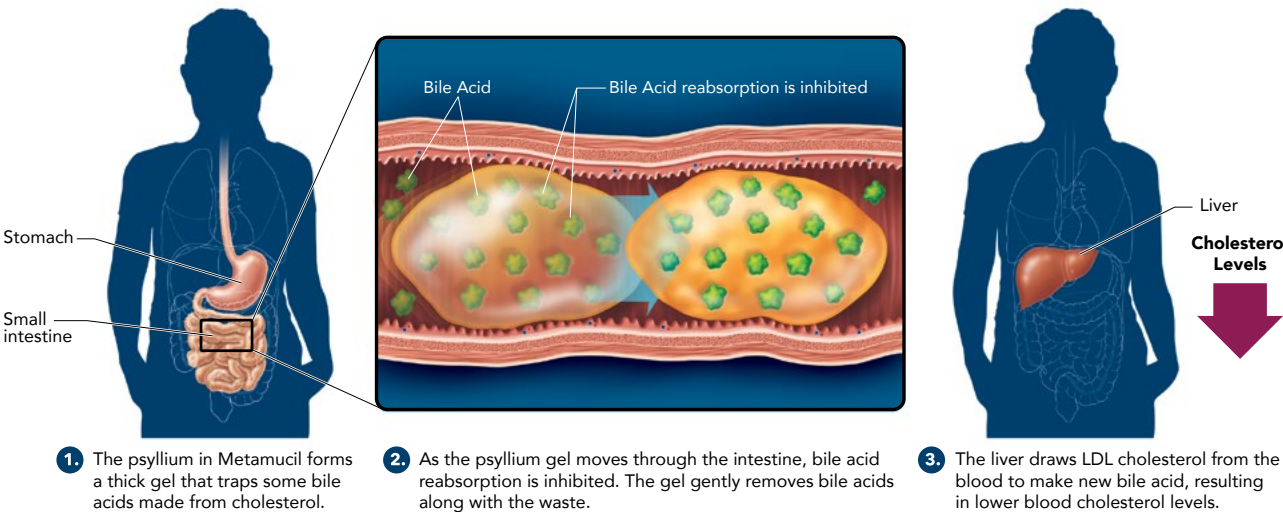
How much fibre do you  
need every day?

The following are daily fibre  
recommendations for adults.<sup>2</sup>

|       | Age 50<br>or younger | Age 51<br>or older |
|-------|----------------------|--------------------|
| Men   | 38 grams             | 30 grams           |
| Women | 25 grams             | 21 grams           |

## The Facts Behind the Psyllium Gel Action<sup>3</sup>

Metamucil® is the only leading fibre supplement with 100% naturally sourced psyllium, which gels  
to help remove waste\* and reduce cholesterol.<sup>3†</sup>



Available in Sugar-Free

Psyllium Fibre Capsules  
Helps support healthy blood sugar levels



<sup>†</sup>Lowers mildly to moderately elevated cholesterol levels when taken with a low-fat diet.

<sup>\*</sup>By relieving irregularity.

<sup>‡</sup>Among recommendations in a ProVoice™ survey 2020 (OTC Bulk Fibre category).

References: <sup>1</sup> The Mayo Clinic. Healthy Lifestyle. Nutrition and healthy eating. Dietary fiber: Essential for a healthy diet. Cited August 2018.

Available at: <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/fiber/art-20043983> <sup>2</sup> The National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. Health and Medicine Division. Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids.

Accessed October 2016. Available at: <http://www.nationalacademies.org/hmd/Reports/2002/Dietary-Reference-Intakes-for-Energy-Carbohydrate-Fiber-Fat-Fatty-Acids-Cholesterol-Protein-and-Amino-Acids.aspx> <sup>3</sup> Metamucil® Preparations product monograph. Procter & Gamble Canada.

© 2020 P&G

**DÉCOUVREZ COMMENT  
VOUS POUVEZ ÉCONOMISER  
3 \$ SUR DES PRODUITS  
METAMUCIL**

**LA MARQUE  
DE FIBRES  
LA PLUS  
RECOMMANDÉE PAR  
LES MÉDECINS\***



Aide à réduire l'appétit temporairement lorsque pris avant un repas



Aide à réduire les taux de cholestérol\* pour favoriser la santé cardiovasculaire



Favorise la santé digestive\*

## Votre apport quotidien en fibres

Pourquoi est-ce une partie essentielle d'un régime alimentaire sain?<sup>1</sup>

Les fibres alimentaires comprennent la partie des aliments de source végétale que votre corps ne peut pas digérer ou absorber. Lorsque vous mangez des fibres, elles traversent votre tractus gastro-intestinal tout en restant relativement intactes. Quelques fibres solubles, comme le psyllium, se dissolvent dans l'eau et forment une substance gélatineuse.

Voici les nombreux avantages que comporte un régime alimentaire quotidien riche en fibres :

- Régularisation des selles
- Aide à l'entretien de la santé intestinale
- Réduction des taux de cholestérol
- Aide à l'atteinte d'un poids santé

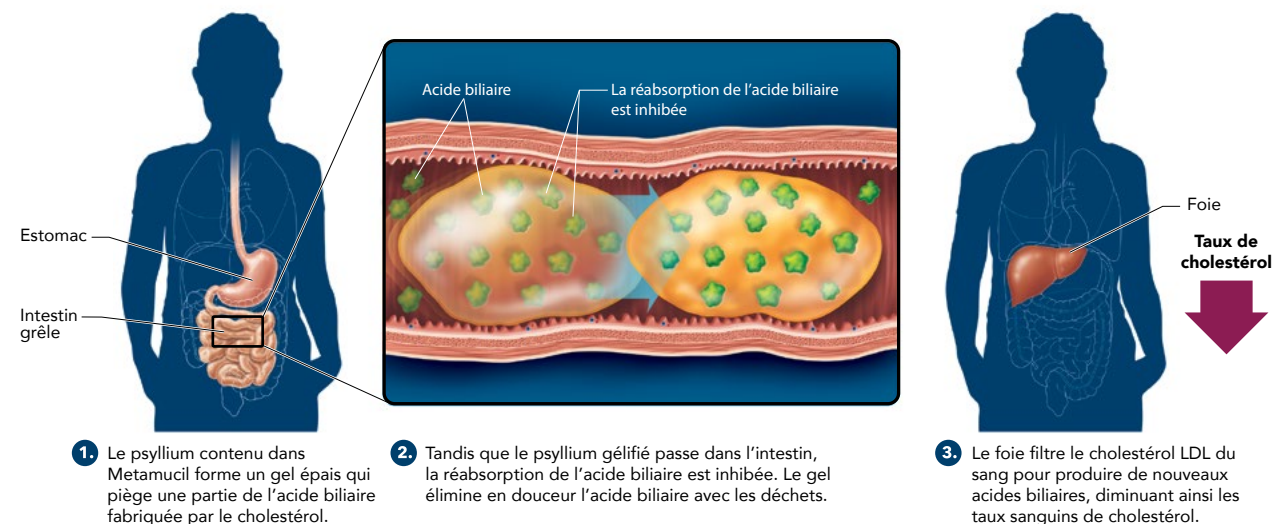
Quelle quantité de fibres devez-vous consommer au quotidien?

Voici l'apport quotidien en fibres recommandé pour les adultes.<sup>2</sup>

|        | 50 ans et moins | 51 ans et plus |
|--------|-----------------|----------------|
| Hommes | 38 grammes      | 30 grammes     |
| Femmes | 25 grammes      | 21 grammes     |

## Les faits sur l'action du psyllium gélifié<sup>3</sup>

Metamucil est le seul supplément de fibres réputé contenant du psyllium de source naturelle à 100 % qui se gélifie pour aider à éliminer les déchets\* et réduire le cholestérol<sup>3</sup>.



**Aussi offert en version sans sucre**

**Capsules de fibres de psyllium**  
Aide à maintenir des taux de glucose sanguin sains



\* Combiné à un régime à faible teneur en gras, Metamucil réduit les taux bas à modérément élevés de cholestérol.

\* En soulageant la constipation.

\* Parmi les recommandations faites dans une étude de ProVoice™ en 2020 (catégorie des fibres mucilagineuses en vente libre).

Références : **1.** The Mayo Clinic. Healthy Lifestyle. Nutrition and healthy eating. Dietary fiber: Essential for a healthy diet. Septembre 2016. Disponible au : <http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/fiber/art-20043983> **2.** The National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. Health and Medicine Division. Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids. Consulté en octobre 2016. Disponible au : <http://www.nationalacademies.org/hmd/Reports/2002/Dietary-Reference-Intakes-for-Energy-Carbohydrate-Fiber-Fat-Fatty-Acids-Cholesterol-Protein-and-Amino-Acids.aspx> **3.** Metamucil®, préparations de la monographie du produit. Procter & Gamble, Canada.

© P&G, 2020