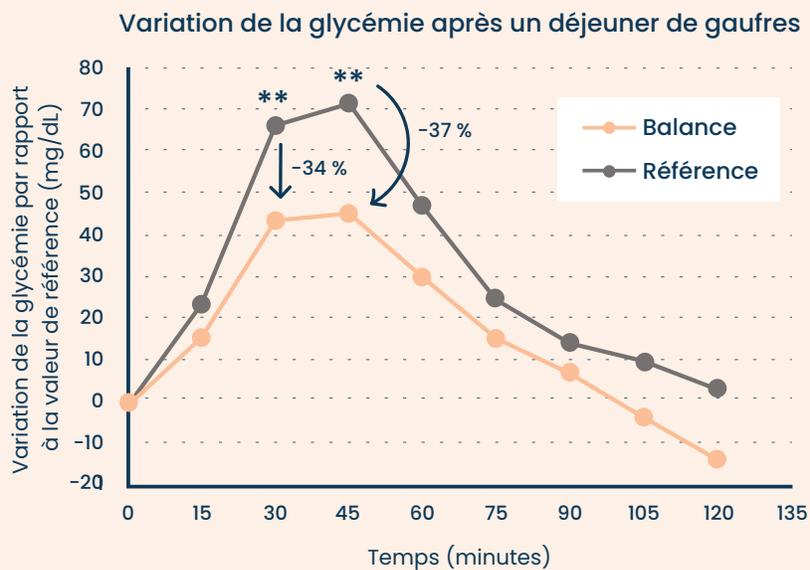


La supplémentation en fibres
avec **Unicity Balance** réduit
de manière significative la
réponse glycémique
postprandiale à un repas
riche en glucides chez des
adultes en bonne santé.



Résumé

Cette étude a été menée pour mesurer les changements dans la réponse glycémique à un déjeuner riche en glucides avec ou sans Balance (supplément de fibres) avant le repas chez des adultes généralement en bonne santé. Les relevés de la surveillance du glucose en continu (SGC) ont montré un pic de glucose plus faible et une réponse glycémique globale deux heures après le repas plus faible (aire sous la courbe) lorsque Balance était consommé 15 minutes avant le repas par rapport à la condition de contrôle (pas de Balance).



Auteurs :

Tiffany Chu¹, Dre Stephanie Kung¹, Dre Erin Glynn¹

¹Unicity International, Inc., Provo, UT

Contexte

La réponse glycémique postprandiale est la capacité de l'organisme à réguler les niveaux de glucose dans le sang (glycémie) après la consommation d'un repas, et les fibres alimentaires jouent un rôle dans la régulation de la réponse glycémique postprandiale. Certaines compositions de fibres peuvent réduire de manière significative la hausse de la glycémie après un repas en ralentissant la digestion et l'absorption des glucides¹. Il a déjà été démontré que le mélange de fibres solubles visqueuses contenu dans le produit Balance d'Unicity favorisait une réponse glycémique postprandiale plus saine aux aliments riches en glucides tels que le pain blanc et le riz blanc². Cette étude a été menée pour évaluer l'impact de la consommation de Balance avant un déjeuner riche en glucides sur la réponse glycémique postprandiale.

Méthodes

Il s'agit d'une étude ouverte, randomisée et interventionnelle portant sur neuf participants en bonne santé, employés d'Unicity (âgés de 28 à 56 ans, 56 % de femmes). Les participants ont porté un moniteur de surveillance du glucose en continu (SGC) pendant toute la durée de l'étude, et les résultats de la SGC pendant les deux heures qui ont suivi les repas test ont été évalués pour déterminer la réponse glycémique postprandiale. Le repas se composait de deux gaufres, de 30 g de sirop et de 10 oz de jus d'orange, soit 89 g de glucides au total (tableau 1). Aucun aliment, à l'exception de l'eau, n'a été consommé 2,5 heures avant le repas test. Quinze (15) minutes avant le déjeuner, les participants ont bu soit une portion de Balance dans 8 oz d'eau, soit rien du tout pour la condition de contrôle.

Après 15 minutes, les participants ont commencé à prendre leur déjeuner et n'ont consommé aucun autre aliment pendant les 2,5 heures suivant le déjeuner. Les heures des repas et l'exercice ont été constants entre les traitements.

Total de calories	420 calories
Total de glucides	89 g
Total de sucres	51 g
Fibres alimentaires	1 g

Tableau 1. Composition nutritionnelle du déjeuner composé de deux gaufres, 30 g de sirop et 10 oz de jus d'orange.

Résultats

Une analyse de variance à deux facteurs avec mesures répétées a révélé des effets significatifs du traitement ($P = 0,03$) et du temps ($P < 0,0001$). Par rapport au contrôle, la supplémentation en Balance avant le repas a réduit de manière significative la glycémie 30 et 45 minutes après le repas, soit de 34 % et 37 %, respectivement ($P < 0,01$) (Figure 1). L'aire sous la courbe (ASC) à deux heures, qui représente la réponse globale du glucose au repas, était également significativement plus basse après la prise de Balance ($P = 0,019$) (Figure 2). Enfin, le changement maximal de glucose par rapport à la valeur de référence a été supprimé avec Balance par rapport au contrôle (moyenne \pm SD : 52 ± 15 mg/dL vs. 78 ± 13 mg/dL; test t apparié, unilatéral : $p = 0,004$).

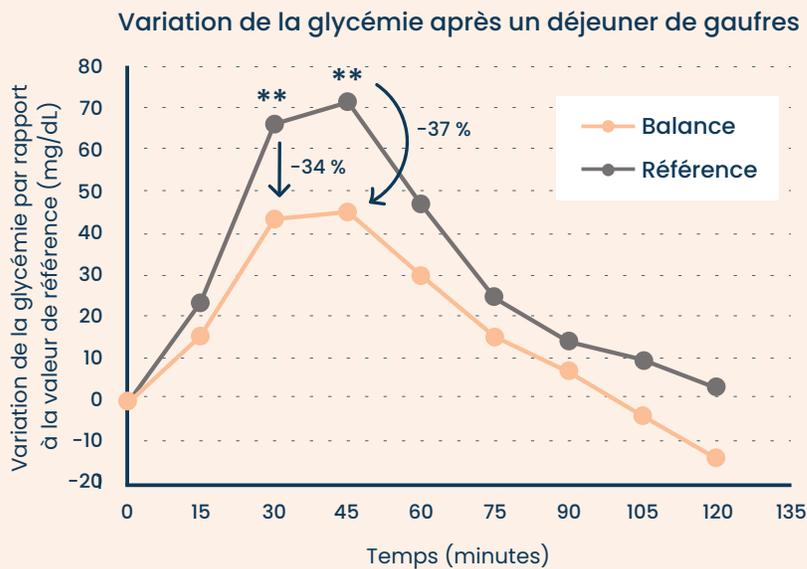


Figure 1. Profil glycémique sur deux heures après la consommation du repas test de l'étude. Les valeurs moyennes de glucose ($n=9$) étaient inférieures de 34 % 30 minutes et de 37 % 45 minutes après le repas. Analyse de variance à deux facteurs avec mesures répétées, comparaisons multiples de Sidak : ** $p < 0,01$

ASC nette – Déjeuner de gaufres

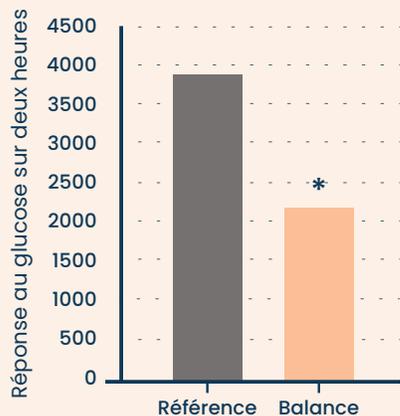


Figure 2. L'aire sous la courbe (ASC) nette de la réponse glycémique à deux heures au déjeuner était inférieure de 43 % avec Balance ($n=9$). *Test t par paires, valeur p unilatérale : $p=0,019$.

Conclusion

Dans une étude aiguë menée auprès de neuf adultes en bonne santé, la supplémentation en Balance d'Unicity avant le repas a réduit de manière significative la réponse au glucose lors d'un déjeuner riche en glucides.

Cela suggère que la prise de Balance d'Unicity avant un repas riche en glucides peut réduire l'impact des glucides alimentaires dans l'organisme, probablement en raison d'une absorption globale plus lente du glucose.

Des recherches supplémentaires sont nécessaires pour déterminer l'effet de Balance d'Unicity sur des repas ayant des compositions en macronutriments différentes.

Références

1. Barber TM, Kabisch S, Pfeiffer AFH, Weickert MO. The Health Benefits of Dietary Fibre. *Nutrients*. Octobre 2020, 21;12(10):3209. doi : 10.3390/nu12103209. PMID : 33096647 ; PMCID : PMC7589116.
2. <https://cdn.unicityscience.org/wp-content/uploads/2018/04/Abstract-Bios-Life-Sydney-Study.pdf>