



# Introduction

Le régime FODMAP a été développé par Sue Shepard, nutritionniste australienne. Ce régime a pour but de soulager les symptômes du syndrome de l'intestin irritable (SII). L'alimentation FODMAP préconise des repas sans glucides «fermentescibles». Ces glucides sont en effet fermentés par les bactéries du côlon et provoquent des symptômes tels que des ballonnements, des gazs et des douleurs abdominales caractéristiques du syndrome de l'intestin irritable.





# Les principaux signes d'une intolérance aux FODMAPS

## Les signes digestifs :

- Gazs, ballonnements
- diarrhée, constipation
- Mal au ventre, crampes et douleurs intestinales

Pour détecter si vos troubles digestifs sont dûs aux FODMAPS, il suffit d'observer votre ventre le matin au réveil, s'il n'est pas gonflé, c'est que rien à fermenter durant la nuit...A peine la première bouchée avalée (pain + café au lait+ jus d'orange=> le pire !), vous gonflez comme un ballon, et c'est reparti comme tous les matins avec un passage "urgent" aux toilettes et ainsi de suite après chaque repas...

## **Les signes extra-digestifs :**

- La langue chargée
- Mauvaise haleine
- Plaques d'eczéma
- Démangeaisons
- Plaques rouges d'urticaires
- Borborygmes (bruits dans le tube digestifs)

## **Les signes qui doivent vous inciter à consulter :**

- Sang dans les selles ou anomalie brutale des selles (couleur...)
- Aucune amélioration avec le régime sans Fodmaps après plusieurs semaines et suivi de manière assidue.
- Etat général détérioré (grande fatigue, fièvre, perte de poids, d'appétit...)
- Douleurs digestives constantes ou qui se déplacent, qui changent
- Hémorroïdes liées à la constipation
- Anomalies digestives soudaines, sachant que l'un de vos proches a eu un cancer des voies digestives, notamment du côlon.





## C'est quoi les FODMAPS ?



Les Fodmaps sont des glucides (=sucres) particuliers. Il en existe de différentes sortes, que l'on regroupe en **4 grandes familles : les oligosaccharides, les disaccharides, les monosaccharides et les polyols.**

Peu digestes pour nous tous, ils arrivent quasi intacts jusqu'au côlon, où ils servent de nourriture aux bactéries locales (microbiote intestinal). Les bactéries locales en "prenant en charge" ces Fodmaps pour les décomposer totalement, produisent du gaz. Chez les personnes qui ont le tube digestif fragile, par exemple atteintes du syndrome de l'intestin irritable, ce gaz non seulement prend de la place (ballonnements) mais en plus appuie sur des récepteurs douloureux situés dans le ventre (douleurs).

L'acronyme Fodmaps signifie *Fermentable by colonic bacteria Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides And Polyols*. Traduit en français cela donne "oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides et polyols fermentable par la flore intestinale".

**F : Fermentable = la fermentation intestinale due au fait que les Fodmaps n'ont pas été digérés plus haut, dans l'intestin grêle, comme le sont les autres ingrédients.**

**O : Oligosaccharides ( fructanes -FO, galactanes- GOS). On les trouve dans certains légumes et légumes secs).**

**D : Disaccharides. On les trouve dans le lait et les produits laitiers.**

**M : Monosaccharides. On les trouve dans certains fruits.**

**A : And = et**

**P : Polyols (sorbitol, mannitol, xylitol, maltitol). Aucun humain ne les digère correctement. On les trouve principalement dans les confiseries dites " sans sucre".**



Ces glucides sont présents dans des aliments de consommation courante. La teneur en Fodmaps varie en fonction de la nature ou d'une partie d'un aliment, de la quantité et parfois de la préparation de l'aliment. Ils ne sont pas néfastes en eux-mêmes, au contraire puisqu'ils servent de nourriture au microbiote mais ils provoquent des gaz intestinaux à l'origine de douleurs pénibles.

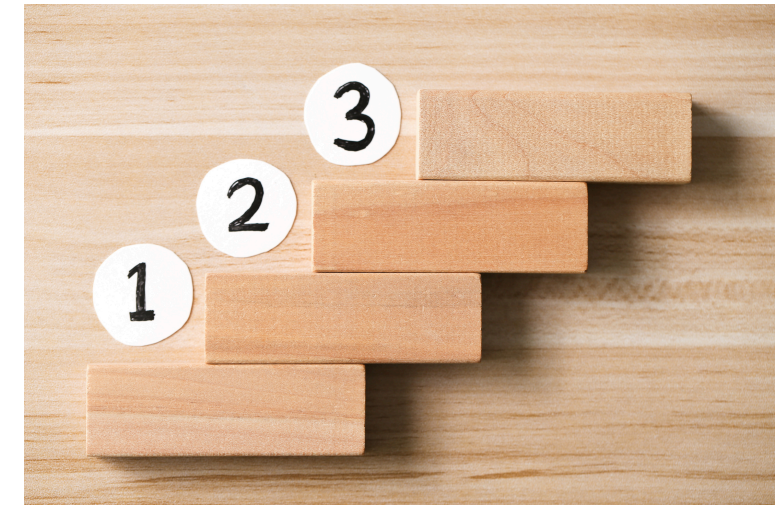
L'objectif du régime sans Fodmaps consiste, dans un premier temps, à limiter ces sucres simples et complexes fermentescibles dans le but de soulager les symptômes digestifs fonctionnels. C'est un régime efficace si on le suit correctement, qui réduit assez rapidement les symptômes digestifs chez 50 à 80% des personnes souffrant du syndrome de l'intestin irritable seul ou associé à une maladie inflammatoire chronique de l'intestin comme l'endométriose, la dyspepsie ou même chez les bébés allaités souffrant de coliques du nourrisson.



Il est conseillé de se faire diagnostiquer par un médecin avant d'entreprendre un régime d'évictions alimentaires y compris celui-ci et d'être suivi par une nutritionniste pendant toute la durée de ce régime.

# Les étapes du régime FODMAPs

Le régime se divise en 3 étapes :



## La première étape :

- Elle consiste à **réduire l'intensité et la fréquence des troubles digestifs** ( ballonnements, douleurs, nausées, excès de gazs, diarrhée, constipation, reflux...) **et extradigestifs** (fatigue...) en consommant uniquement des aliments contenant peu ou pas de Fodmaps.
- **Réguler les mouvements d'eau** dans le côlon et la vitesse du transit jouant sur la diarrhée et la constipation.
- **Diminuer les marqueurs d'inflammation** impliqués dans la douleur.
- **Modifier le microbiote** ce qui contribue à diminuer les symptômes mais qui peut en parallèle aussi **réduire certaines bactéries bénéfiques** pour la santé. C'est pour cette raison que ce régime doit être suivi **durant 4 à 8 semaines et de ne pas dépasser cette durée.**



## La deuxième étape :

Cette étape est celle des **tests de consommation**, elle va permettre de découvrir quelles familles de **Fodmaps posent problèmes** pour les éviter ou en réduire la quantité. Il faudra tester un seul groupe d'aliments à la fois tout en continuant le régime .

Cela peut durer plusieurs semaines et il est recommandé de tester **un même aliment plusieurs fois** en incluant des **journées de repos** entre chaque tests (1 à 3 jours), en commençant par de petites quantités et en les augmentant progressivement. Si des symptômes modérés apparaissent, il est préférable d'arrêter le test, attendre que les symptômes digestifs passent et passer à un autre aliment. Le but est d'évaluer **la tolérance aux aliments** sources de Fodmaps et **la quantité maximale** qu'il est possible de consommer sans avoir de symptômes. L'idéal est de se munir d'un cahier alimentaire où l'on notera tout ce qu'on mange, la quantité testée ainsi que les symptômes (si il y en a).

## La troisième étape :

Cette dernière étape consiste à **réintroduire** progressivement **les aliments bien tolérés** pendant les tests. On peut également tenter de réintroduire les aliments problématiques en très petite quantité pour commencer puis en augmentant progressivement si il n'y pas de symptômes jusqu'à trouver les portions compatibles avec le maintien du confort intestinal.

Il est important de comprendre que cette alimentation ne peut pas guérir le syndrome de l'intestin irritable mais le **soulage et permet d'éviter les symptômes sur de longues périodes**. D'autre facteurs peuvent exacerber les symptômes et empêcher le soulagement comme l'aérophagie par exemple.



# Les différentes familles de FODMAPs

## Les Oligosaccharides :

Ce sont principalement **les fructanes** (FOS=fructo-oligosaccharides) et les **galactanes** (GOS=galacto-oligosaccharides).

Les **fructanes** sont constitués de molécules de fructose reliées entre elles par des molécules non digérées dans l'intestin, 99% d'entre eux se retrouvent dans le côlon. Personne ne les digère correctement et ils provoquent des gaz chez chacun d'entre nous. Mais chez les personnes souffrant de l'intestin irritable, ces gaz sont carrément douloureux. On trouve principalement les fructanes dans les légumes à fibres comme le poireaux, l'ail, l'oignon, les choux...Et c'est bien dommage car il s'agit d'aliments extrêmement intéressants pour la santé. Heureusement il existe des astuces de cuisine et de conseils pour mieux digérer et ainsi ne pas s'en passer totalement, même s'il vaut mieux les consommer avec parcimonie.

Les **galactanes**, on les trouve principalement dans les légumineuses, comme les pois chiches, les lentilles ou les haricots secs, mais également dans l'avoine et les pectines...Là encore c'est dommage de se priver totalement de cette catégorie d'aliments, qui présente des atouts majeurs pour la santé. On parle souvent , en ce qui les concerne, de "fibres solubles", leurs vertus antikirlos, anticholestérol ou pour équilibrer la glycémie, ce qui ne fait aucune doute. Hélas, elles sont parfois mal digérées, et peuvent multiplier par 2, 4 voire même 12, la quantité de gaz produits lors de leur digestion.

La teneur en oligosaccharides d'un aliment dépend de nombreux facteurs, comme sa maturité (mûre ou pas), de sa préparation, etc.

**Aliments concernés** : Ail, artichaut, asperge, banane, betterave, blé, chicorée, choux de bruxelles, échalote, épinard (jeunes pousses), haricots secs en général, kaki, lait de soja, lentilles, melon miel, nectarine, oignon, orge, pamplemousse, pastèque, pêche, pissenlit, poireau, pois chiches, seigle, topinambour...

Tous ces aliments ont une teneur différentes en oligosaccharides, et sont tous à limiter en quantité. Par exemple la banane (ferme sans tâches noires) est autorisée jusqu'à 100g, tandis que la banane (mûre) le sera à hauteur de 35g.



## Les disaccharides :

Ils se trouvent dans **le lactose** (sucre du lait), donc dans tous les produits laitiers, qu'ils soient de vache, de brebis ou chèvre et posent tous problème. Le lactose attire l'eau à lui et provoque une distension, ce qui veut probablement dire que vous êtes plus ou moins intolérant au lactose, c'est à dire que vous manquez de lactase, qui est une enzyme spécifique dédiée à la digestion du lactose. Lequel se retrouve alors dans le côlon et fait les dégâts que l'on connaît. Si c'est votre cas, l'équivalent de 2 petites tasses de lait multiplie par 8 la production de gazs dans votre intestin.

Si vous êtes intolérant au lactose, a priori aucun problème pour le beurre, le roquefort ou les fromages affinés plus de 9 mois comme le comté ou le parmesan. Par contre pour les desserts lactés, il vaut mieux les éviter.

L'intolérance au lactose varie d'une personne à une autre, et parfois lorsque l'on fait un régime sans Fodmap on s'aperçoit que ce n'est pas le lactose qui pose problème mais la caséine (protéine du lait) ce qui est beaucoup plus problématique. Il faut donc s'adapter à la personne.

**Les aliments concernés** : Tous les produits laitiers .

Le lait de vache , les yaourts, le kéfir, le lait concentré non sucré, le lait d'avoine, de soja sont mal tolérés tandis que la crème fraîche, le beurre et certains fromages seront en général mieux tolérés.

**Les monosaccharides** :

C'est **le fructose**, le sucre naturel des fruits. D'une manière général, et pour chacun d'entre nous, le fructose doit être accompagné de glucose pour être correctement digéré. Il se trouve que c'est le cas dans les fruits où l'on trouve du fructose et du glucose en quantité adéquate pour que l'aliment "passe" très bien. Mais si le ratio est trop faible pour le glucose, autrement dit qu'il y a trop de fructose par rapport au glucose, les choses se gâtent et des inconforts digestifs peuvent se présenter, et ce chez chacun d'entre nous, et c'est donc pire chez les personnes atteintes du côlon irritable.

**Les aliments concernés** : Abricot, ananas, banane, cassis, cerises, citron vert, citron, clémentine, datte, figue, fraises, framboise, grenade, fruits de la passion, groseilles, kiwi, litchis, mandarine, mangue, melon, mûres, myrtilles, orange, pamplemousse, pastèque, pêche, poire, pomme, prune, raisin...

### **Les polyols** :

Ce sont les sucres en "-ol" comme **le sorbitol, le manitol ou xylitol**.

Les polyols sont des sucres naturellement présents dans certains fruits et légumes, comme la pomme, la cerise, le chou-fleur ou les champignons. Mais c'est surtout leur présence dans la plupart des confiseries dites "sans sucres", typique des bonbons et chewing-gums aux caisses des supermarchés ou bureaux de tabac, qui sont pointées du doigt. Idem pour les produits diététiques "allégés en sucre", notamment les confitures destinées aux personnes diabétiques, car les polyols, en particulier le sorbitol, y sont alors présents en quantité non négligeable. On peut lire sur leurs étiquettes la mention "une consommation excessive peut provoquer



des inconforts intestinaux sans gravité", le terme "excessive" est éminemment personnel car si vous souffrez de l'intestin irritable, un seul minuscule petit chewing-gum sans sucre pourra déjà déclencher des douleurs.

Il faut donc arrêter d'acheter et de consommer ces confiseries , par ailleurs sans intérêts pour la santé. Souvent, l'on pense à tort que comme ils sont "sans sucres" ils sont "sans calories". C'est faux ! Les polyols sont des sucres, certes moins caloriques, que le sucre classique, mais nettement plus caloriques que tous les autres édulcorants, et en plus indigestes !

Il n'est pas rare d'entendre qu'une personne, ayant arrêté de fumer, se plaindre de maux de ventre car elle a remplacé la cigarette par des chewing-gums sans sucre. Déjà le chewing-gum est déconseillé car il fait avaler de l'air, c'est le principe même de l'aérophagie mais si en plus il est "sans sucre" et rempli de polyols, cela va être générateur de gaz.

Même chose pour les personnes diabétiques, persuadés d'acheter de " bons produits pour eux" en bourrant leurs placards de confiseries "diététiques" et autres produits "allégés en sucre", et qui se plaignent de maux de ventre et de troubles digestifs et qui pensent que cela vient de leur diabète ou de leur insuline.

Près 50% des personnes en bonne santé n'ayant aucun problème digestif les tolèrent mal, donc imaginer le pourcentage de personnes intolérantes aux Fodmaps qui ne les digèrent pas du tout, là on atteint 90 voir 100% !

Et ne croyez pas qu'il faille ingérer des quantités de ces confiseries pour déclencher des diarrhées et des douleurs. Non, 2 ou 3 petits bonbons ou une simple cuillère de confiture suffisent à provoquer des troubles dans la 1/2 heure voir quelques heures plus tard. Certes le sorbitol est naturellement présent en quantité appréciable dans certains fruits, comme les poires ou les cerises, mais il faut en avaler des caquettes entières pour atteindre le taux présents dans ces confiseries. Par exemple 120 cerises = 1 bonbon à la menthe "sans sucre"

**Les aliments concernés :** Abricot, algues nori, bière, cerise, champignons, confiseries dites "sans sucres", confiture et marmelade "allégées en sucre", dattes, fruits séchés, pêche, poire, pomme, prune, pruneaux, raisin.



**ADDITIFS : ATTENTION AUX FODMAPS !**

On les trouve dans les plats préparés, les sodas, les biscuits, les sauces, les salades toutes prêtes, bref dans **tout ce qui est tout prêt**, que ce soit salé ou sucré.

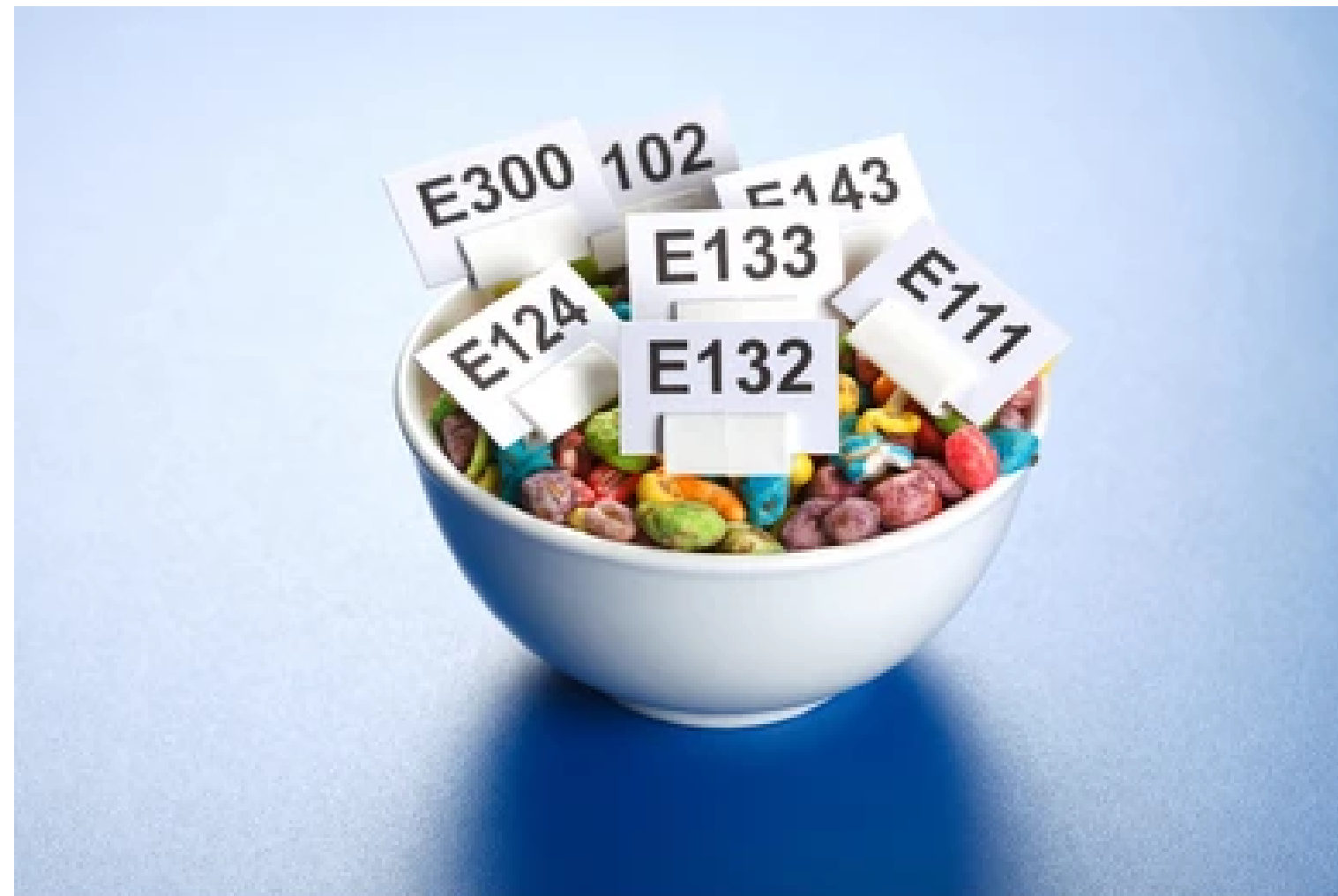
Rappelez-vous que les additifs ne sont pas seulement là pour donner de la couleur ou allonger la durée de vie du produit. Ils sont aussi là pour modifier la consistance, la texture en bouche, autant de modification subtiles qui vous éloigne de l'aliment "normal", naturel, sain et sont aussi capables de menacer votre confort intestinal.

**IMPOSSIBLE de suivre un régime sans Fodmaps sans cuisine maison !**



## Liste des additifs :

- Les **celluloses** et dérivés (fibres indigestes), de E 460 à E 469
- le **glutamate** et dérivés, de E 620 à E625
- les **gommes**; de E 410 à E 446
- les **édulcolorants** divers, dont les fameux polyols, de E 950 à E 968



# Les bonnes habitudes pour bien digérer

- Mâcher, mâcher, mâcher, mâcher! Votre estomac n'a pas de dents !
- Se méfier du café même si il ne contient pas de Fodmap, il provoque souvent des troubles digestifs chez les personnes atteintes de l'intestin irritable, même une seule tasse de café.
- Se fier à son ressenti. Si vous allez mieux depuis que vous mangez moins de pain et de produits laitiers, n'écoutez pas les personnes qui vous diront que c'est dans la tête. C'est de votre santé qu'il s'agit.
- Saupoudrer vos salades avec des graines de chia (pas plus de 2 cuillères à soupe) ou de graines de lin (1 cuillère à soupe), c'est une bonne manière de consommer de bons nutriments et de fibres.
- Envisager de prendre des probiotiques surtout si vous avez une intolérance au lactose ou allergie à la caséine et que vous avez dû supprimer les yaourts de votre alimentation. Il est important de soigner sa flore intestinale, mais il ne faut pas pour autant se précipiter sur n'importe quel probiotique

à n'importe quelle dose, demandez conseil au médecin ou au pharmacien formé à la nutrithérapie.

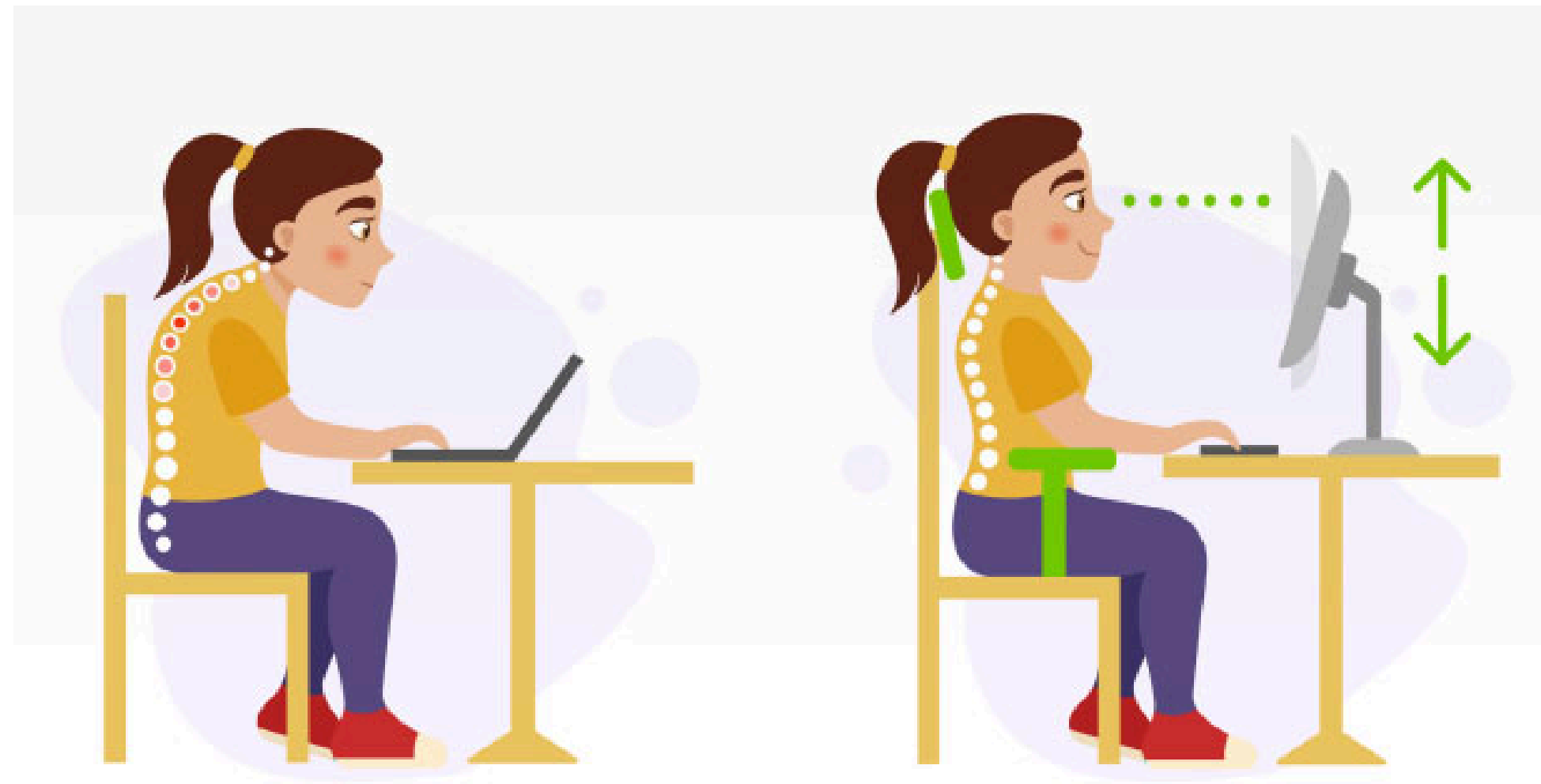
- Passer voir votre fromager : en effet, certains fromages fermentés, comme le roquefort ou le gorgonzola, contiennent des polyamines qui sont de petites molécules présentes dans nos cellules et impliquées dans la bonne intégrité de nos organes, favorisant la réparation de la muqueuse intestinale. Vous pouvez passer également chez votre boucher car le foie est une excellente source de polyamines tout comme le poulet et le lapin.
- Passer chez votre poissonnier pour les omégas 3, indispensable à l'intégrité de votre intestin, et qui sont contenus dans le hareng, le maquereau, le saumon...mais à condition d'en manger 3 à 4 fois par semaine. Profitez-en pour prendre des huîtres riches en polyamines.
- Pour les personnes de + de 60 ans, il peut être intéressant de se supplémenter en enzymes digestives, on les trouve facilement en pharmacie. Elles peuvent aider car avec l'âge on produit moins d'enzymes et on digère plus mal qu'avant.



- Faire une petite sieste après le déjeuner, durant ce temps là, le corps n'aura qu'une seule chose à faire : digérer. Si vous recommencer à bosser/courir/stresser dès les dernières bouchées avalées, vous risquez de ballonner (encore plus).
- L'exercice physique fait bon ménage avec la digestion, à condition de ne pas courir un marathon juste après un repas. Il faut donc bouger, nager, pédaler...pour améliorer le bien être digestif.
- Prenez soin de vous tous les jours en vous accordant un moment rien que pour vous ( au minimum 30 minutes), un bon bain, une activité que vous aimez, c'est bon pour le moral et la digestion. Prenez soin de votre corps en vous accordant des pauses, car un corps tyrannisé devient rapidement tyrannique.



- La posture a également son importance, il est important de se tenir droit lorsque l'on est assis, imaginez simplement vos organes digestifs compressés et tassés, ils ne peuvent évidemment pas travailler correctement. Il est tout aussi important de se tenir droit en marchant. Tenez-vous bien, c'est plus classe et meilleur pour la digestion.



Bien respirer pour mieux digérer : Respirer c'est faire participer l'ensemble du corps à ce mouvement permanent, notamment les muscles du ventre.

### **Petite respiration = abdos de vacances**

Bougez d'avantage et forcez-vous à respirer profondément, le plus souvent possible dans la journée.

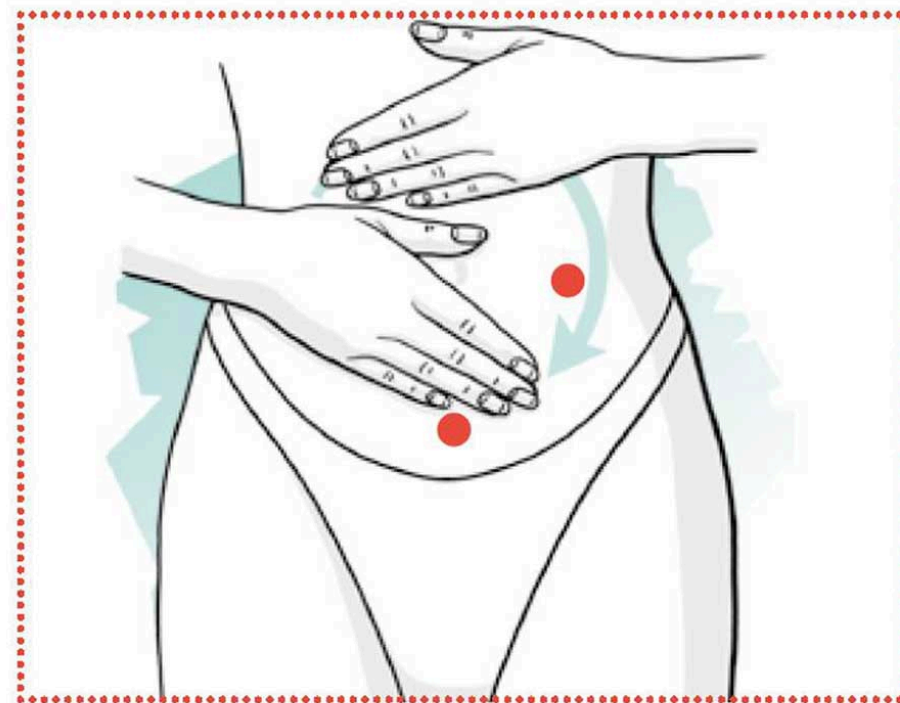




# L'automassage du ventre

Un automassage du ventre est capable de régler bien des soucis digestifs et il est encore plus efficace si vous y joignez des huiles essentielles aux vertus digestives, antistress ou anticonstipation.

- Préparer votre mélange en diluant l'huile essentielle choisie dans une huile végétale.
- Massez toujours dans le sens des aiguilles d'une montre (sens du transit) avec les 2 mains ou une seule mais en pression profonde pendant 3 minutes, entre les repas et 2/3 fois par jour.



## **Quelques exemples de mélange à appliquer :**

### **Ballonnements, spasmes :**

HE de basilic exotique (1 goutte)

HE menthe poivrée (1 goutte)

HE marjolaine des jardins (appelée aussi marjolaine à coquille) (1 goutte)

Huile végétale au choix (1 cuillère à café)



### **Constipation:**

HE gingembre (1 goutte)

HE basilic exotique (1 goutte)

Huile végétale ( 1 cuillère à café)

### **Nausées**

HE menthe poivrée(1 goutte)

Essence de citron ( 1 goutte), toujours dans 1 cuillère à café d'HV

Masser le plexus solaire et le cou quand c'est nécessaire

## **Mal à l'estomac :**

HE basilic exotique (1 goutte)

HE camomille noble (appelée aussi camomille romaine) (1 goutte)

HV au choix ( 1 cuillère à café)

Masser le plexus solaire et l'estomac 2 à 3 fois par jour



- **Toujours vérifier les contre-indications des huiles essentielles et les interactions éventuelles avec les médicaments.**
- **Respecter les dosages**
- **En cas de prise prolongée, ne pas dépasser 3 semaines,**
- **Toujours faire une pause d'une semaine par mois**
- **Faire un test d'allergie au pli du coude**

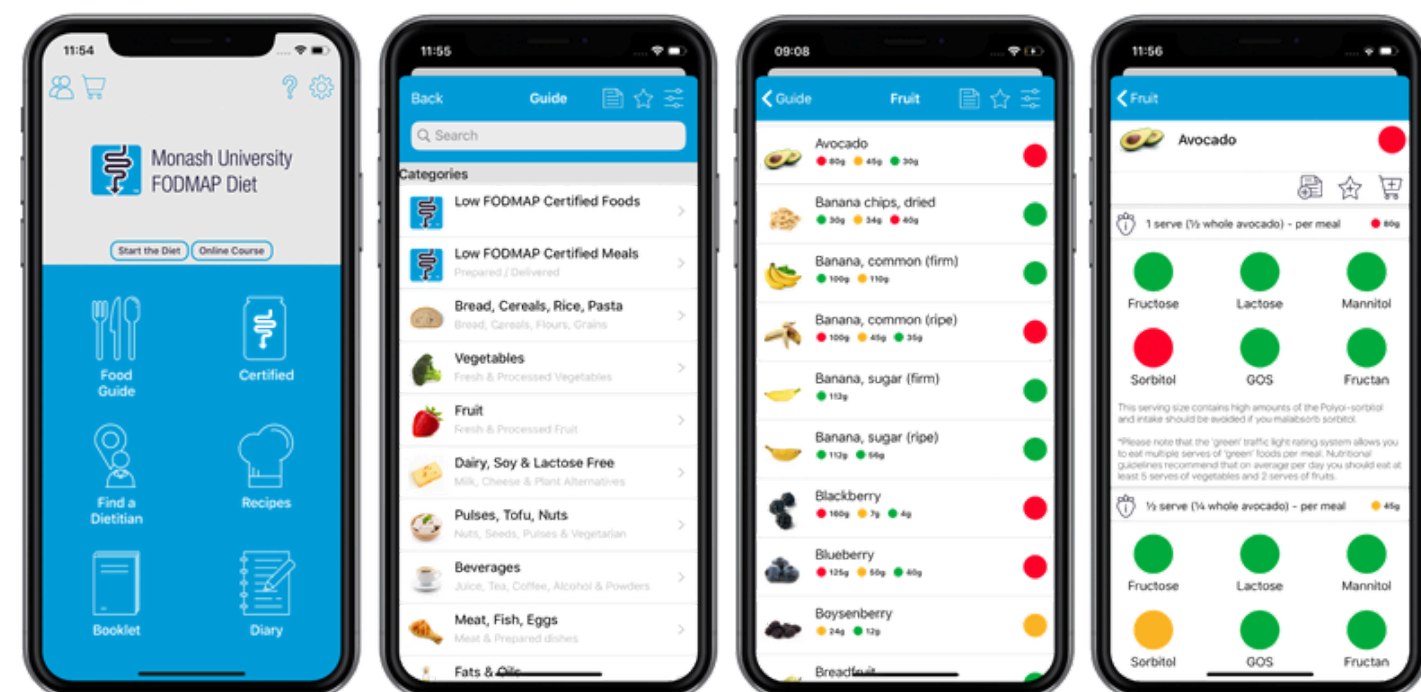


# L'outil qui peut aider au quotidien

## L'application Monash University FODMAP Diet :

On la trouve sur Google play, elle est payante, mais très complète avec la liste de tous les ingrédients, très pratique pour faire les courses, il y a les grammages à respecter, ainsi que les familles de Fodmap pour chaque aliment. Il y a également un référentiel de tous les professionnels (diététiciens, nutritionnistes formés à ce régime spécifique, de tous les pays)

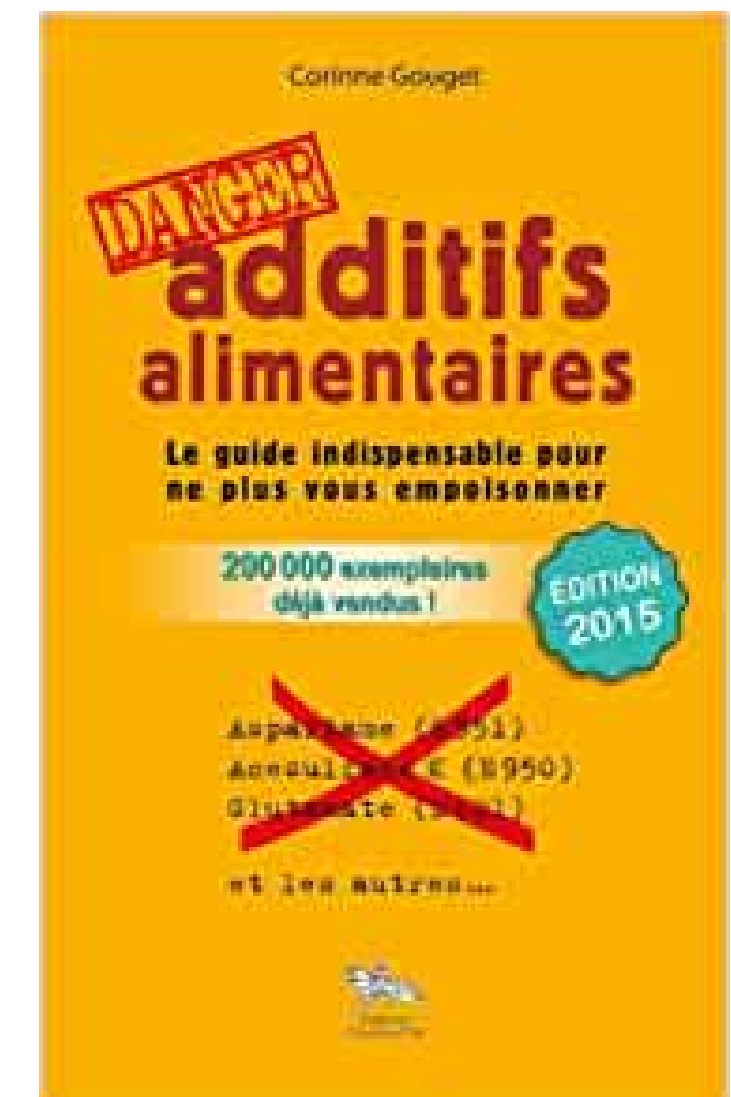
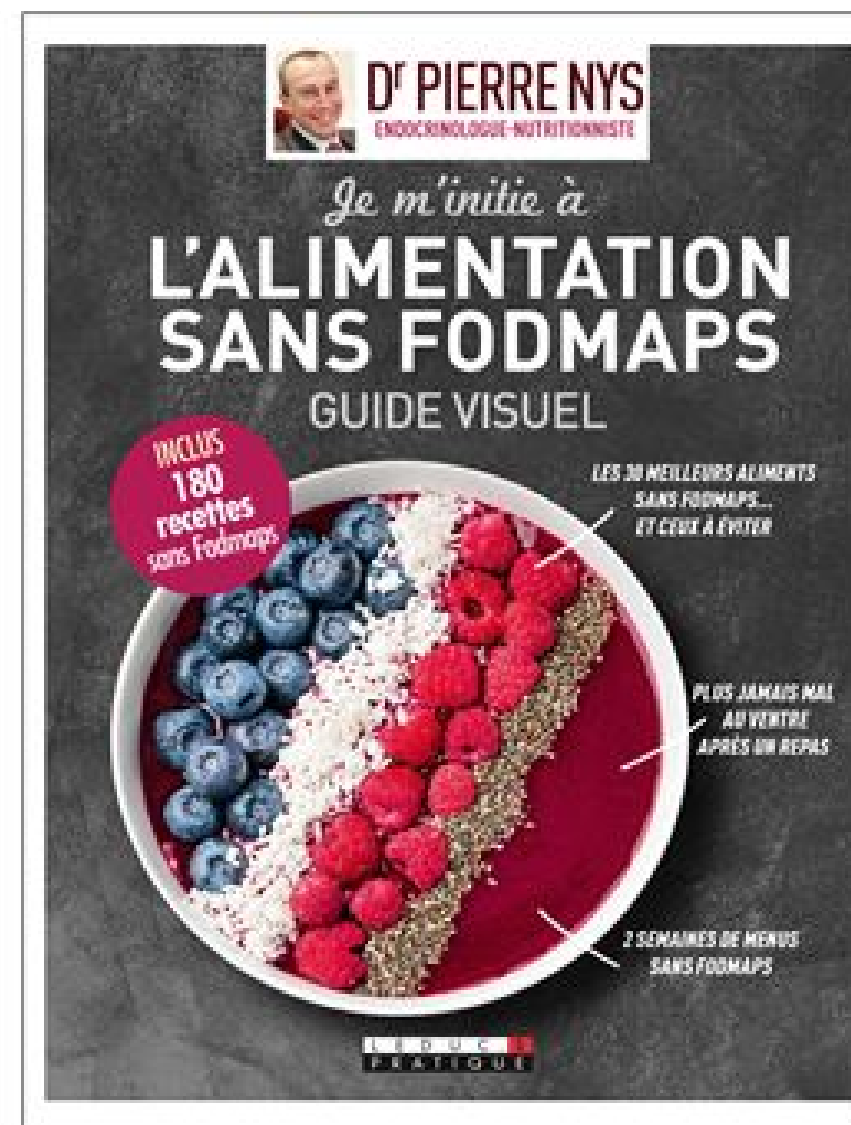
Il y a aussi des recettes et un journal de bord pour le suivi. il y a même des cours en ligne.





# Bibliographie

- Ma Bible du confort digestif de Danièle FESTY et Dr Pierre NYS
- L'Alimentation Sans FODMAPS du Dr Pierre NYS
- Additifs alimentaire danger ! de Corinne Gouget



# FIN

