

Le programme FODMAPs

Vous avez régulièrement des douleurs abdominales et des ballonnements, des flatulences, de la diarrhée ou de la constipation, voire les deux en alternance ? Votre médecin n'a pas constaté d'anomalies métaboliques ou organiques expliquant les symptômes et vous a annoncé que vous souffrez probablement du syndrome de l'intestin irritable ?

Le programme FODMAPs pourrait vous intéresser.



FODMAPs ?

FODMAPs est un acronyme anglais :

Fermentable **O**ligosaccharides,
Disaccharides, **M**onosaccharides **A**nd (et)
Polyols.

Il s'agit d'une série d'hydrates de carbone ou de glucides qui ont la particularité de ne pas être correctement absorbés par l'intestin. Leur fermentation produit des gaz et peuvent provoquer des symptômes inconfortables chez les personnes sensibles et plus particulièrement chez celles qui souffrent d'un syndrome de l'intestin irritable (SII).

L'Australienne Sue Shepherd, docteure en diététique et nutrition, a mis au point avec ses collègues une nouvelle approche de prise en charge diététique pour le SII. Selon

Critères diagnostics du syndrome de l'intestin irritable (SII) selon les critères de Rome IV (2016) :

Douleurs abdominales récurrentes au moins 1 jour/semaine au cours des 3 derniers mois et au moins 2 des 3 caractéristiques suivantes :

- est en relation avec la défécation
- modification de la fréquence des selles
- modification de la forme (apparence) des selles

Absence d'anomalies métabolique ou organique expliquant les symptômes.

ses recherches, une alimentation pauvre en FODMAPs améliore significativement les symptômes du côlon irritable chez 3 personnes sur 4. Il semblerait cependant que les personnes ayant un SII à prédominance de diarrhées réagissent mieux que celle qui ont tendance à la constipation.

Dans quels aliments trouve-t-on des FODMAPs ?

On distingue 4 grandes catégories de glucides fermentescibles :

- **Oligosaccharides** : blé, seigle, oignon, ail et légumineuses
- **Disaccharides (lactose)** : laitages (lait, yogourt et fromages frais)
- **Monosaccharides (fructose)** : miel, pomme, poire, mangue, pêche et autres fruits
- **Polyols** : sorbitol et mannitol utilisés comme édulcorant artificiels et contenus naturellement dans certains fruits, champignons, avocat, fruits secs, ...

Cette liste n'est pas exhaustive et si vous faites quelques recherches sur le Web, vous constaterez rapidement que les informations diffèrent d'une source à l'autre. Il n'est pas si facile de se lancer dans une alimentation pauvre en FODMAPs : hormis le risque de se prendre

la tête inutilement, les risques de carence alimentaire sont bien réels.

La bonne nouvelle, c'est qu'il n'est pas nécessaire d'adopter à vie ce type de régime. Ce serait même contreproductif car, fondamentalement, les FODMAPs sont sains et jouent un rôle important, notamment dans le maintien de l'équilibre de notre flore intestinale.

Comment adopter une alimentation pauvre en FODMAPs ?

L'introduction d'une alimentation pauvre en FODMAPs comprend 3 phases :

- **Phase 1** : diminution maximale des aliments riches en FODMAPs en prenant soin de consommer des alternatives pauvres en FODMAPs afin de ne pas déséquilibrer son alimentation. Durée : 2-6 semaines, jusqu'à ce que la disparition des symptômes soit suffisamment claire.
- **Phase 2** : réintroduction progressive des aliments par catégorie de glucides

fermentescibles de façon à déterminer votre sensibilité personnelle.

- **Phase 3** : vos tests sont terminés, vous connaissez à présent mieux vos tolérances personnelles. Vous allez vous familiariser de mieux en mieux avec les subtilités de cette alimentation et pourrez la diversifier en tenant compte de vos goûts et préférences alimentaires.

Par la suite, il est important de continuer à faire des tests de temps en temps car votre sensibilité peut évoluer : il serait dommage de se priver inutilement !

Se faire aider, c'est mieux

Vous l'aurez compris : se lancer dans une alimentation pauvre en FODMAPs peut réellement soulager les symptômes pénibles et fatigants de l'intestin irritable, mais cela peut s'avérer fastidieux. N'hésitez donc pas à contacter un(e) diététicien(ne) familiarisé(e) à cette approche : sur ordre médical, les consultations sont prises en charge par les caisses maladies.

Auteur : Laurence Bridel, Diététicienne ASDD, BSc HES Nutrition et Diététique

Date de parution : 5 mai 2020

Liens :

- <https://www.monashfodmap.com/ibs-central/what-is-ibs/>
- <https://www.gvsdd.ch/#consultation>

Sources :

- Barrett JS. How to institute the low-FODMAP diet. JGH 2017; 32 (Suppl. 1): 8–10
- Whelan K, Martin LD, Staudacher HM, Lomer MCE. The low FODMAP diet in the management of irritable bowel syndrome: an evidence-based review of FODMAP restriction, reintroduction and personalisation in clinical practice. J Hum Nutr Diet. 31, 239–255 <https://doi.org/10.1111/jhn.12530>

