MÉTHODE FODMAP

UNE SOLUTION AUX MAUX DE VENTRE

IRIS GAGNON-PARADIS
LA PRESSE

Ballonnements, gaz, douleurs abdominales, constipation, diarrhée… Cette nomenclature peu attirante fait partie de votre quotidien ? Vous souffrez peut-être du syndrome de l'intestin irritable (SII).

Il n'y a pas si longtemps, il était commun pour les gens souffrant du SII de se faire dire que tout était dans leur tête. C'est que ce syndrome est difficile à diagnostiquer. « On fait un diagnostic par exclusion. Lorsqu'une personne consulte, plusieurs analyses doivent être faites pour s'assurer qu'elle ne souffre pas de la maladie cœliaque ou même d'un cancer. C'est pour ça qu'autrefois, on disait que c'était psychologique. Mais aujourd'hui, on sait que ça existe », détaille Cinzia Cuneo, cofondatrice de SOSCuisine.com, un site web fondé il y a 10 ans qui offre un service de planification intelligente des repas.

Le SII est un syndrome ; il n'est donc pas mortel, mais il empoisonne la vie de ceux qui en souffrent. Aujourd'hui, il est reconnu que le SII est causé par des sucres qui sont mal digérés par l'intestin grêle et qui se retrouvent dans le côlon. Les bactéries du côlon ayant de la difficulté à briser les molécules de ces sucres, une énorme quantité de gaz est générée, provoquant divers maux intestinaux.

Pourquoi certaines personnes digèrent mal ces sucres et d'autres non demeure un mystère à ce jour, mais le stress est considéré comme un facteur aggravant. C'est que tout le processus de digestion est géré par le système nerveux entérique, souvent appelé le « deuxième cerveau », qui fonctionne de façon indépendante des autres centres nerveux. Les interactions entre le cerveau et l'intestin diffèrent d'une personne à l'autre et peuvent dépendre d'un tas de facteurs, dont l'état émotionnel et la réaction aux stimuli.

UNE SOLUTION

C'est M^me^ Cuneo et son équipe qui sont derrière le nouveau livre *La solution FODMAP, Pour en finir avec les maux de ventre*. Conçue il y a plus de 10 ans par deux chercheurs, un gastroentérologue et une nutritionniste de la Monash University à Melbourne, la méthode FODMAP est aujourd'hui reconnue et recommandée par les gastroentérologues comme solution au SII ; elle fonctionnerait dans environ 75 % des cas.

« FODMAP est une méthode qui permet dans une période relativement courte de réduire – et, dans certains cas, d'éliminer complètement – les problèmes gastro-intestinaux. Elle permet aussi d'identifier les aliments déclencheurs de ces problèmes », résume M^me^ Cueno, qui précise qu'il faut d'abord consulter un médecin avant d'entreprendre la méthode, afin de s'assurer que les problèmes intestinaux ne sont pas causés par une maladie plus grave, comme la maladie de Crohn ou cœliaque.

FODMAP est un acronyme réunissant notamment les quatre types de glucides (sucres) mal digérés par les personnes souffrant de SII. La méthode proposée est donc une alimentation faible en aliments à teneur élevée en fameux FODMAP.

Et ils sont nombreux ! Le livre est ponctué de tableaux indiquant pour chaque glucide les aliments à éviter : blé, la plupart des produits laitiers et des légumineuses, plusieurs fruits et légumes, dont les oignons et l'ail… La liste donne le vertige. Entreprendre un changement d'alimentation de ce type demande donc un réel engagement, et aussi de l'organisation, car il faut tout cuisiner soi-même et oublier les aliments transformés, comme les bouillons.

Le livre se veut donc un réel accompagnant en proposant 100 recettes santé sans FODMAP (tirées de la banque de recettes de SOSCuisine, qui offre aussi un menu sans FODMAP à ses utilisateurs), et aussi des suggestions de menus détaillés pour trois semaines.

MÉTHODE EN DEUX TEMPS

Heureusement, la personne touchée par le SII n'a pas à vivre toute sa vie en ne mangeant aucun aliment à teneur élevée en FODMAP, au contraire ! Comme chacun est différent, ce ne sont pas tous les aliments du genre qui causent les inconforts intestinaux.

« L'effet des aliments FODMAP est cumulatif, et on n'est pas nécessairement intolérant à vie. Il faut sortir de la phase critique et donner du repos à l'intestin. Ensuite, on peut réintroduire un type de glucides à la fois, et ainsi découvrir notre seuil de tolérance individuel. » Selon M^me^ Cuneo, l'effet bénéfique du régime peut être ressenti très vite, après une à quatre semaines. Ensuite, la réintroduction se fait sur une période de sept semaines.

Parfois, les personnes vont découvrir qu'un seul aliment est responsable de leurs malaises, comme cette dame qui s'est aperçue que c'était la pomme – un fruit qu'elle mangeait chaque jour –, le problème, raconte M^me^ Cueno.

Comme le blé, l'orge et le kamut – qui contiennent tous du gluten – sont aussi une des sources les plus importantes de FODMAP, une des hypothèses actuellement considérées par les scientifiques serait que beaucoup de personnes se croyant intolérantes au gluten (et non atteintes de la maladie cœliaque, une maladie auto-immune où il faut éliminer tout le gluten) souffriraient en fait du SII. Une piste qui expliquerait la popularité des régimes sans gluten, même auprès de ceux ne souffrant pas de la maladie cœliaque. Un dossier à suivre !

La solution FODMAP, Pour en finir avec les maux de ventre, Cinzia Cuneo et l'équipe nutrition de SOSCuisine.com, Les Éditions du Journal, 2016, 238 pages.

F POUR « FERMENTABLE »

IRIS GAGNON-PARADIS
LA PRESSE

Mal digérés dans l'intestin grêle, les glucides contenus dans les aliments FODMAP causent chez les gens atteints du SII une fermentation dans le côlon. Fermentation qui est responsable des douloureux gaz et crampes.

M POUR « MONOSACCHARIDES »

IRIS GAGNON-PARADIS
LA PRESSE

Parmi les sucres monosaccharides, seul le fructose cause problème. Le fructose se retrouve en abondance dans les fruits, certains légumes et dans des produits sucrants comme le miel. Il faut éviter les aliments où le fructose se retrouve en plus grande quantité que le glucose, comme les pommes, les poires ou les asperges.

O POUR « OLIGOSACCHARIDES »

IRIS GAGNON-PARADIS
LA PRESSE

Des chaînes de sucres de type fructanes ou galacto-oligosaccharides (aussi appelés GOS). Les fructanes sont la source principale de FODMAP dans l'alimentation occidentale et se retrouvent notamment dans le blé, l'oignon et l'ail. Les GOS sont présents surtout dans les légumineuses (fèves de soya, lentilles, pois chiches…).

P POUR « POLYOLS »

IRIS GAGNON-PARADIS
LA PRESSE

Ce sont des sucres qui possèdent des groupes d'alcools comme les sorbitol, mannitol et xylitol. Ils sont naturellement présents dans certains fruits et légumes (pêches, avocats, champignons, choux-fleurs), mais le problème vient surtout de leur présence sous forme d'édulcorants dans de nombreux produits « sans sucre », comme la gomme à mâcher et les confiseries.

A POUR « AND »

IRIS GAGNON-PARADIS
LA PRESSE

« Et » en français.

D POUR « DISACCHARIDES »

IRIS GAGNON-PARADIS
LA PRESSE

Parmi les disaccharides (une courte chaîne de deux sucres, le galactose et le glucose), seul le lactose (le sucre du lait) pose problème. Un régime faible en FODMAP élimine seulement les produits laitiers à haute teneur en lactose, mais pas des produits comme le beurre ou le parmesan, où le lactose est en quantité négligeable.

Ce texte provenant de La Presse+ est une copie en format web. Consultez-le gratuitement en version interactive dans l'application La Presse+.