



santé
dans l'actu

ÊTES-VOUS Fodmaps ?

Du mal à respirer après manger ?
Ventre gonflé en vous levant de table ? Et pourtant, vous avez été on ne peut plus sobre. Vous avez l'intestin irritable. La faute, peut-être à certains sucres. Dans ce cas, la méthode Fodmap est pour vous !!!

Patricia Riveccio

Ah le syndrome de l'intestin irritable (SII) ! Ou « *côlon irritable* » ou « *colopathie fonctionnelle* »... Un cocktail de douleurs, de crampes abdominales, de fatigue... que subit un français sur cinq alors que tous les organes fonctionnent correctement. Il n'y a donc pas maladie. La cause ? Probablement un petit groupe de glucides présents dans certains aliments, que certains ne parviennent pas à digérer et qui ne se privent pas alors de s'installer et de fermenter. Ce sont les Fodmaps (*lire encadré*). Mis au point en 2005 par une équipe de chercheurs australiens de la Monash University de Melbourne, dont le docteur Sue Shepherd, une nutritionniste souffrant elle-même de la maladie cœliaque et Peter Gibson, ce régime s'appuie sur plus d'une cinquantaine d'études scientifiques qui montrent qu'une alimentation faible en Fodmaps réduit les symptômes du syndrome du colon irritable avec un taux de réussite de plus de 85 %*. Il est le premier « traitement » prescrit chez les personnes souffrant de douleurs récurrentes à l'estomac, en Australie et aux États-Unis.



Pourquoi tant de haine dans son assiette ?

« Le SII est le trouble gastro-intestinal le plus courant au monde, affirme Cinzia Cuneo, co-fondatrice de SOS Cuisine.com, un site destiné à aider ceux qui ont des problèmes de santé et utilisé par plus de 400 000 familles au Canada et en Europe. Pour certains, nous sommes tous différents, la liste des aliments sources de problèmes, pois chiches, choux, haricots secs, artichauts, est longue. » Tous ces aliments et bien d'autres renferment des Fodmaps, à des quantités plus ou moins importantes et qui arrivent, presque intacts dans l'intestin. « S'ils sont consommés en grande quantité, lorsqu'ils arrivent dans l'intestin, ils créent un appel d'eau par osmose, ce qui entraînerait une distension du gros intestin et être à l'origine d'une diarrhée chez certaines personnes, explique Cinzia Cuneo. Tout comme les fibres, les Fodmaps nourrissent les bactéries du côlon et leur décomposition produit rapidement des gaz. Et comme les Fodmaps sont des molécules à chaîne courte, ils fermentent beaucoup plus rapidement que les fibres, constituées, elles, de molécules à chaîne longue... Et lors d'un repas, plusieurs types de Fodmaps différents étant consommés, l'effet cumulatif dans l'intestin est inévitable. »

Pour un ventre plat

Écarter les aliments contenant des Fodmaps donne des résultats immédiats ! Oublions donc ces sucres non digestibles.

✓ **Les oligosaccharides** : ils sont présents dans les légumes frais et secs, ce sont notamment les fructanes (FOS) et les galactanes (GOS). Les premières, constituées de molécules de fructose reliées entre elles par des molécules non digérées dans l'intestin, se retrouvent, à 99 % dans le côlon et provoquent des gaz chez beaucoup de personnes mais sont à l'origine de véritables douleurs chez les personnes souffrant d'intestin irritable. Ces fructanes sont particulièrement présentes dans les légumes à fibres (poireaux, ail, oignon, choux). Quant aux secondes, on les trouve principalement dans les légumineuses, pois chiches, lentilles, haricots secs (le raffinose, un oligosaccharide du haricot sec multiplie la production de gaz par 12 !) mais aussi dans l'avoine.

✓ **Les monosaccharides** : « Afin d'être bien digéré, le fructose, sucre naturel des fruits, doit être accompagné de glucose, explique le docteur Pierre Nys, endocrinologue-nutritionniste. Ce qui est, en général le cas des fruits. Mais pas pour tous ! Si le fructose est trop important, les inconforts digestifs s'installent ! » : abricots (pas plus de 2 pour les frais et oubliez les secs), cerises, dattes, figue, grenade, mangue, pêche, poire, pomme, prune... Mais oui aux fraises, aux framboises, aux fruits de la passion, au raisin (avec modération), au cassis, au citron, à l'ananas (pas plus de 2 tranches), à la pastèque. Bon.

✓ **Les disaccharides** : ce sont les produits laitiers. « Boire l'équivalent de deux petites tasses de lait multiplie par 8 la production de gaz dans votre intestin, précise le docteur Pierre Nys. Pas de lait (vache, brebis, chèvre), mais du beurre, du camembert, du comté, du gorgonzola, du gruyère, du parmesan, du roquefort... » Ouf !

✓ **Les polyols (polyсорbitol, xylitol, mannitol...)** : présents dans certains fruits et légumes, ils se retrouvent en tant qu'édulcorants artificiels dans les confiseries dites « sans sucres » (bonbons, chewing-gum), dans les produits dits « allégés » comme les confitures. Vous souffrez de SII ? « Sachez qu'un simple petit chewing-gum sans sucres, pourra déclencher des douleurs », signale le docteur Nys.

Des réflexes : écoutez, diminuez, cuisinez autrement

Il ne s'agit pas d'éliminer les aliments contenant des Fodmaps mais de les repérer, dans un premier temps, d'en diminuer la consommation. Mangez quelques grains de raisins et non une grappe entière... Tout dépend de votre seuil de tolérance. À vous de savoir à quels Fodmaps vous êtes sensible. Surveillez votre assiette et notez ce qui vous gonfle ! Vous aimez l'ail ? Ne vous en privez pas mais faites le macérer dans de l'huile d'olive. Mangez les feuilles de l'artichaut et oubliez son cœur. Laissez mûrir les bananes, elles seront plus digestes. Difficile de vous passer de lentilles ? Alors, une solution, faites-les tremper, faites-les cuire davantage et mangez-les en petites quantités... ■

VOUS AVEZ DIT FODMAP ?

▶ **F POUR FERMENTABLE** : la fermentation dans le côlon est possible dans la mesure où les glucides n'ont pas été complètement digérés dans l'intestin grêle.

▶ **OLIGOSACCHARIDES** : présents dans certains légumes, légumineuses et céréales.

▶ **DISACCHARIDES** : sucres à chaîne courte présents dans le lait et produits laitiers.

▶ **MONOSACCHARIDES** : un seul sucre, le fructose, présent dans certains fruits.

▶ **A** : and (et).

▶ **POLYOLS** : ce sont les édulcorants présents dans tous les « sans sucre »

F ERMENTABLE
O LIGOSACCHARIDES
D ISACCHARIDES
M ONOSACCHARIDES
A ND
P OLYOLS

*Source : The Complete Low-Fodmap Diet de Sue Shepherd et Peter Gibson (Experiment, 2013).

JE BOUQUINE...

- La solution Fodmap Pour en finir avec les maux de ventre avec 100 recettes savoureuses, de Cinzia Cuneo, Thierry Souccar Éditions.

- Le régime Fodmaps, du docteur Pierre Nys, Éditions Leduc : 50 recettes sans Fodmaps et 12 semaines de protocole sans Fodmaps.