

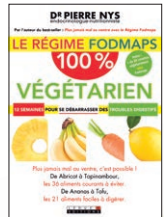
Une semaine sans FODMAP

ADIEU VENTRE GONFLÉ !



Notre expert

Dr Pierre Nys
Endocrinologue et nutritionniste, attaché des hôpitaux de Paris, il est l'auteur de *Plus jamais mal au ventre avec le régime Fodmap*, et *Le régime Fodmap 100 % végétarien*. Il est également spécialiste de l'index glycémique sur lequel il a écrit plusieurs livres.



Les sucres ne font pas seulement du mal à nos quenottes, mais aussi à notre estomac ! Parfois peu digestes, ils peuvent causer des petits désagréments, comme douleurs et ballonnements intestinaux. Bref, autant apprendre à les connaître grâce à l'expertise du docteur Pierre Nys, endocrinologue et nutritionniste.

Par Pauline Waag et Clémence Fruit

Ça fait quoi ?

Vous avez un ventre gonflé dès les premières minutes qui suivent la fin du petit déjeuner ? Vos troubles digestifs sont sûrement liés aux Fodmap. S'ensuivent les douleurs abdominales, ballonnements, crampes... Plus secondaires, on retrouve la mauvaise haleine, les plaques d'eczéma et d'urticaire, ou encore les démangeaisons. Bref, les symptômes sont multiples. Et ne s'arrêtent pas là : gaz, constipation ou encore diarrhée, voici le quotidien de personnes souffrant d'hypersensibilité intestinale. Repas trop gras, trop sucré, trop épicé ou trop stressant, et hop, mêmes symptômes. Le mieux est alors de consulter son médecin traitant pour poser un diagnostic, et voir s'il ne s'agit pas du syndrome de l'intestin irritable. Dans 75 % des cas, limiter les Fodmap agira sur ces symptômes. N'ayez crainte, beaucoup sont concernés et on vous donne une des clés pour renouer avec votre intestin !

En bref » Il vous arrive d'avoir des ballonnements douloureux, des spasmes, d'alterner constipation, diarrhée et troubles du transit ? Lisez donc ce qui suit !

Les Fodmap, késako ?

Cet acronyme regroupe une famille de sucres (on vous épargne leurs noms scientifiques, tous dérivés de saccharide), qui ont la particularité d'être (potentiellement) fermentés par la flore intestinale. Ils sont regroupés en cinq catégories, dont le lactose (le sucre du lait), le fructose (celui des fruits), les légumineuses... On en trouve également dans tous les sucres qui se terminent en « -ol » et qu'on identifie clairement sur les paquets de chewing-gums ou les fameux bonbons sans sucre (!). Enfin, le blé rentre également dans cette grande famille. Mais attention, l'intolérance aux Fodmap n'entraîne pas nécessairement d'intolérance au gluten (et vice versa). Faites le tri ! Attention, personne n'est allergique aux Fodmap : tout est question de tolérance individuelle. En consommer un peu ne vous posera pas de problème, tandis que beaucoup vous fera gonfler. Si vous êtes déjà concerné par un côlon hypersensible (syndrome du côlon irritable), réjouissez-vous car ce régime sans Fodmap aura également des conséquences bénéfiques.

En bref » Il permet de soulager les troubles digestifs chroniques en réduisant les sucres difficilement digestibles par notre organisme. Les ingrédients les contenant sont repérés et leur prise devra être limitée.

Détendez-vous

Les personnes ayant une hypersensibilité intestinale sont souvent anxieuses, hypersensibles à tout. Ainsi, essayer d'apaiser le système nerveux permettra également d'apaiser le système digestif. Quand on vous dit que tout est lié !

Et pour être très précis

Les Fodmap sont des glucides (sucres) spécifiques. L'acronyme signifie :

- F** fermentable (la fermentation est due au fait que ces aliments ne sont pas correctement digérés dans l'intestin grêle)
- O** oligosaccharides (dans certains légumes et légumes secs)
- D** disaccharides (dans le lait et produits laitiers)
- M** monosaccharides (dans certains fruits)
- A** and (et !)
- P** polyols (notre corps n'est pas armé pour digérer ces sucres contenus dans les produits « sans sucre »...)

Et pourquoi ces sucres ne se digèrent-ils pas ? Les sucres en général sont une source d'énergie intéressante. Chez certaines personnes, ces sucres incriminés dans les Fodmap ne sont pas bien digérés, pas du tout ou de façon incomplète dans l'intestin grêle. Ils se retrouvent alors dans le côlon, où ils attirent de l'eau. Cela contribue ainsi à distendre l'intestin, à fermenter en provoquant gaz, ballonnements et autres douleurs.

Comment procéder ?

Si on pense y être sensible, on adopte un **régime adapté**. Sans parler de supprimer les fruits et légumes (il en faut tout de même !), veillez à limiter pendant un temps suffisamment long (un mois au minimum) certaines catégories d'aliments riches en Fodmap. Parmi eux, on évitera donc les oignons et l'ail, les pois chiches, les pâtes, les boissons gazeuses... Au contraire, on privilégiera la banane (plutôt qu'une pomme), du raisin (plutôt qu'une pêche) ou encore un kiwi (plutôt qu'une mangue). Côté légumes, la courgette deviendra votre meilleure amie (plutôt que des champignons), les haricots verts (plutôt que les poireaux) et les carottes (mais sans les petits pois). Autre produit dont il ne faut pas abuser : l'avoine, malgré ses atouts minceur, est souvent mal digéré, et peut multiplier par 2, voire par 4, ou même 12 la quantité de gaz produite lors de sa digestion.

En bref » On les retrouve essentiellement dans les aliments d'origine végétale. Mais ne vous inquiétez pas, le docteur Pierre Nys a écrit un livre spécialement adapté à tous les végétariens !

Quelles sont les étapes principales du régime ?

❖ **Phase 1 : Élimination...** Limitez la consommation des aliments riches en Fodmap sur une période de 2 semaines à 2 mois selon les personnes. Un minimum de 6 à 8 semaines serait cependant l'idéal. Une fois les troubles digestifs diminués, voire disparus, continuez le régime environ 1 semaine.

❖ **Phase 2 : Réintroduction...** des Fodmap petit à petit. Réintroduisez un groupe d'aliments par semaine. Laissez passer quelques jours entre les différents groupes afin de constater les effets de ces aliments sur votre digestion. Cette étape nécessite de la patience et un minimum de précision.

❖ **Phase 3 : Maintien...** Si l'aliment ne fait apparaître aucun trouble digestif, vous pouvez le consommer normalement. Sinon, il vous faudra le limiter, voire le supprimer de votre alimentation. ■

Notre top 10 des aliments zéro Fodmap à retrouver p. 80-81 !

Une semaine de menus sans Fodmap

Vous voulez commencer un protocole sans Fodmap, mais vous ne savez pas comment vous y prendre ? Pas de panique, voici des idées de repas qui évincent les Fodmap. Bien évidemment, une semaine ne suffira pas : la suite est à lire dans le livre de Pierre Nys.

Bons réflexes

- ❖ Mastiquez et mâchez bien !
- ❖ Brossez-vous les dents deux fois par jour au minimum, allez régulièrement chez le dentiste...
- ❖ Mangez léger, ni trop froid, ni trop vite.
- ❖ Évitez les antibiotiques en prise systématique (ils impactent la flore intestinale) et prenez des probiotiques, si c'est le cas, pour une flore intestinale équilibrée.
- ❖ On y va mollo sur le café qui, même s'il ne contient pas de Fodmap, peut provoquer des troubles.
- ❖ On aime les graines qu'on saupoudre au gré de ses envies.
- ❖ On bouge !

Vos alliés

Vos alliés de la semaine : les œufs, les viandes blanches, le riz blanc, l'huile, les fruits et légumes mûrs.
On évite : les confiseries, les boissons gazeuses, tous les choux, les haricots secs, les produits laitiers, les pains et pâtes, les légumes et fruits crus riches en fibres solubles.



LUNDI

Matin

- ❖ Thé, chicorée, infusion au choix, sans sucre ni lait
- ❖ Lait de vache appauvri en lactose ou **Lait de soja enrichi en calcium**
- ❖ Flocons de riz
- ❖ 1 banane bien mûre

Midi

- ❖ Courgettes grillées au thym
- ❖ Pavé de bœuf, purée de pommes de terre ou **Tofu poêlé, purée de pommes de terre**
- ❖ 1 yaourt maison au lait végétal

Soir

- ❖ 1/2 pamplemousse
- ❖ Risotto de millet aux moules ou **Risotto de millet aux pignons**
- ❖ 1 ramequin de fruits rouges



MARDI

Matin

- ❖ Thé, chicorée, infusion au choix, sans sucre ni lait
- ❖ 1 yaourt maison au lait végétal
- ❖ Tartines croquantes au sarrasin légèrement beurrées
- ❖ 1 banane bien mûre

Midi

- ❖ Salade de cœurs de palmiers
- ❖ Poulet rôti, tomates à la provençale ou **Omelette, tomates à la provençale**
- ❖ 1 petite grappe de raisin blanc

Soir

- ❖ Panais (ou carotte ou céleri) râpé à l'huile de noix et jus de citron
- ❖ Sobas (pâtes 100 % sarrasin) aux dés de tomates fraîches et au poulet ou **Sobas aux courgettes**
- ❖ 1 yaourt maison au lait végétal et myrtilles



MERCREDI

Matin

- ❖ Thé, chicorée, infusion au choix, sans sucre ni lait
- ❖ Lait de vache appauvri en lactose ou **Lait de soja enrichi en calcium**
- ❖ Flocons de riz
- ❖ 1/2 pamplemousse

Midi

- ❖ Carottes râpées à l'huile d'olive et au citron
- ❖ Pavé de saumon en papillote au poivron rouge ou **Tofu en papillote au poivron**
- ❖ Compote rhubarbe-banane

Soir

- ❖ Salade de mâche
- ❖ Quinoa au jambon ou **Quinoa aux noix**
- ❖ 1 yaourt maison au lait végétal et coulis de fruits rouges sans sucre ajouté

EN VERT :
version
végéta-
rienne



JEUDI

Matin

- ❖ Thé, chicorée, infusion au choix, sans sucre ni lait
- ❖ 1 yaourt maison au lait végétal
- ❖ Tranches de pain 100 % petit épeautre légèrement beurrées ou **Porridge de graines de chia aux amandes effilées**
- ❖ 1 kiwi

Midi

- ❖ Bâtons de carotte et sauce aux herbes
- ❖ Assiette composée au jambon cru (pommes de terre, haricots verts, tomates cerises...) ou **Assiette composée aux amandes**
- ❖ Carpaccio d'ananas

Soir

- ❖ Salade de concombre (pelé et épiné) à l'huile d'olive et au citron ou **Velouté de potiron à la menthe**
- ❖ Cuisse de poulet, purée de patate douce à la coriandre ou **Courgettes farcies au quinoa**
- ❖ 1 yaourt maison au lait végétal et coulis de fruits rouges sans sucre ajouté



VENDREDI

Matin

- ❖ Thé, chicorée, infusion au choix, sans sucre ni lait
- ❖ 1 yaourt maison au lait végétal
- ❖ Tranches craquantes 100 % sarrasin légèrement beurrées
- ❖ Banane écrasée à la cannelle

Midi

- ❖ Endives en vinaigrette
- ❖ Escalope de dinde, sarrasin ou **Potiron rôti, sarrasin**
- ❖ Compote d'ananas

Soir

- ❖ Pousses d'épinards en salade
- ❖ Tranche de gigot, purée de patate douce ou **Poêlée de soja, purée de patate douce**
- ❖ 1 yaourt maison au lait végétal



SAMEDI

Matin

- ❖ Thé, chicorée, infusion au choix, sans sucre ni lait
- ❖ 1 yaourt maison au lait végétal ou **1 bol de lait végétal**
- ❖ Flocons de riz
- ❖ Compote de rhubarbe-banane

Midi

- ❖ Gaspacho de courgettes à la menthe
- ❖ Pavé de thon frais grillé à la tomate, quinoa ou **Œufs au plat, quinoa**
- ❖ Yaourt de soja

Soir

- ❖ Salade niçoise zéro Fodmap (riz complet, cuit et froid, haricots verts, tomates cerises)
- ❖ 1/2 papaye



DIMANCHE

Matin

- ❖ Thé, chicorée, infusion au choix, sans sucre ni lait
- ❖ Lait de vache appauvri en lactose ou **Lait de soja enrichi en calcium**
- ❖ Tranches de pain 100 % petit épeautre légèrement beurrées
- ❖ 1 kiwi ou quelques fraises

Midi

- ❖ Laitue aux grains de raisin et cerneaux de noix
- ❖ Escalope de veau, endives braisées à l'orange ou **Endives braisées au cumin, quinoa**
- ❖ Yaourt de soja au coulis de fruits rouges sans sucre ajouté

Soir

- ❖ Carottes à l'orientale
- ❖ Green salade de riz (riz complet, courgettes en dés, herbes fraîches)
- ❖ 2 tranches de jambon blanc dégraissé **(à supprimer pour les végétariens)**
- ❖ Yaourt de soja

YAOURTS TOUT SIMPLES AU LAIT DE SOJA

1 l de lait de soja nature, 1 sachet de ferments pour yaourts ou 1 yaourt au soja du commerce

Délaissez le yaourt ou le sachet de ferments avec le lait de soja. Mélangez avec un fouet à main puis répartissez la préparation dans les pots, rangez-les dans la yaourtière et faites-les prendre 7 à 9 h. Laissez refroidir, fermez les pots et placez-les 12 h minimum au réfrigérateur.



NOTRE TOP 10 des aliments zéro Fodmap



Le fromage

Chez le fromager, pas de panique : optez pour les pâtes molles ou dures, mais affinées (comté, emmental, brie, roquefort...). En revanche, gare aux fromages frais qui contiennent pas mal de lactose (et donc des Fodmap), comme le chèvre frais, la faisselle ou la ricotta. Troquez le pain pour une petite salade verte qui réduira l'action acidifiante du fromage. Il ne convient toutefois pas aux véganes.

Les laits végétaux

On vous les a déjà présentés : lait d'amande, de riz, de soja ou d'avoine, l'offre est aujourd'hui large. Leurs avantages sont indéniables en cas d'intolérance au lactose : ils n'en contiennent point, ni même de caséine ou de cholestérol. En contrepartie, ils sont nettement moins riches en calcium... En cas de remontées acides, sachez que ces laits réduisent l'acidité gastrique, ne vous en privez pas !



Les myrtilles

Bien sûr, ce n'est pas toujours la saison des myrtilles mais quand elles apparaissent sur les étals, foncez ! Ce petit fruit possède des propriétés antidiarrhéiques reconnues. Également très riche en anti-oxydants, il est parfait pour votre cerveau, votre peau et vos yeux ! N'hésitez pas à en ramasser dans les chemins et à en faire des confitures (sans trop de sucre, bien sûr !).



Le tofu

Qu'il soit ferme ou soyeux, ce fromage de soja est une source très intéressante de protéines végétales, peu calorique, sans aucune trace de gluten ni de lactose. On l'accommode à toutes les sauces, en version salée ou sucrée. Un vrai caméléon ! Toutefois, les personnes intolérantes au gluten et au lactose se méfieront également d'une éventuelle intolérance au soja (cela va de pair parfois).



La moutarde

Ce condiment qui relève n'importe quel plat est également un allié du régime sans Fodmap. Contrairement à l'ail qui se digère nettement moins bien, la moutarde permet de donner du goût sans ajout de gras. Toutefois, certains estomacs restent sensibles à la moutarde. Allez-y mollo. Attention enfin à la moutarde en grains, moins digeste...



La réglisse

Puissant anti-inflammatoire pour le système digestif, la réglisse soulage les douleurs à l'estomac ou au côlon, y compris les ulcères. Antivirale par la même occasion, elle préviendrait même les affections respiratoires. Ce n'est pas une raison pour s'avaler une boîte de cachous, préférez-la en poudre, en bâton à sucer ou encore en tisane. N'en abusez pas si vous souffrez d'hypertension ou si vous êtes sujet aux œdèmes.



Le quinoa

Souvent pris pour une céréale qu'il n'est pas, le quinoa se cuisine comme les pâtes ou le riz et permet de varier les plaisirs, sans gluten ni Fodmap. Et en plus, il existerait pas moins de 1 800 variétés de quinoa connues (mais 3 à 4 sont commercialisées en France). Source de manganèse (gardien de notre bonne humeur), IG bas, riche en protéines, on en profite et on l'intègre plus souvent au menu.



Le beurre

Bien évidemment, il ne convient pas aux véganes. Toutefois, malgré sa mauvaise réputation, il n'est pas totalement à bannir (sauf en excès ou cuit). Pas plus gras que l'huile d'olive, il apporte aussi (oui, oui !) des vitamines A et D. En revanche, on oublie les sauces au beurre et on s'essaie au beurre au citron (on mélange du beurre cru avec des zestes de citron, du sel et du poivre).



La banane

C'est un allié quand elle est mûre, mais un ennemi absolu quand elle ne l'est pas ! Ainsi, choisissez-la bien mûre car les sucres qu'elle contient seront « prédigérés ». Pas question non plus d'en avaler des régimes : les petites bananes, très goûteuses, seront un très bon compromis. En salade, avec des amandes et un peu de chocolat, la banane réglera toute la famille !



La pomme de terre

Ici, zéro Fodmap assuré ! Délicieux féculent, facile à cuisiner et à décliner, elle est très digeste sauf si vous la noyez sous le beurre, le fromage et la charcuterie ! Cuite à la vapeur, elle est au top, de même qu'au four ou à la poêle, à l'étouffée, sans trop de gras. Et en prime, elle est excellente pour le cœur grâce à son potassium et sa vitamine C.

Et qu'est-ce qu'on évite ?

❖ Désolé, mais pas mal de choses, au moins pendant la première phase du protocole qui consiste à évincer les champions en Fodmap. Au premier rang : ail, asperge, betterave, cerise, champignon, chou, fenouil, fruits séchés, légumes secs, lait, miel, pain, pâtes, plats préparés...

Bon, on arrête là, c'est déprimant !

A suivre, nos recettes zéro Fodmap...