

# régime low-FODMAP

## Phase 1 d'élimination = le régime low-FODMAP

**2-6 SEMAINES**

Supprimer les aliments riches en FODMAP, les remplacer par des aliments pauvres en FODMAP.  
Cf listes au verso.

But : **amélioration des symptômes** du Syndrome de l'intestin irritable = SII (si pas d'amélioration au bout de quelques semaines, arrêter le régime).

- Mécanisme d'action des FODMAP : sucres peu absorbés et rapidement fermentés dans l'intestin entraînant un appel d'eau et une production de gaz dans le tube digestif responsables des symptômes du SII à type de ballonnements, douleurs, diarrhées etc.
- Conseils diététiques : le blé peut être consommé quand présent en faible quantité (ex : épaississant), prévenir les carences en calcium et fibres (laits végétaux enrichis en calcium, si besoin supplémentation en fibres).
- Outils : application Monash University FODMAP Diet ou autres applications mobiles, tableaux au verso.

## Phase 2 de réintroduction

Si amélioration ou contrôle des symptômes à la phase 1, passer à la phase 2.

- Régime de fond = low-FODMAP (comme en phase 1).
- Réintroduction d'un aliment riche en un sous-groupe de FODMAP à la fois, sur 3j d'affilée et en **augmentant les portions** (s'il n'y a pas eu d'apparition de symptômes).
- Un aliment est utilisé pour connaître la tolérance à un sous-groupe de FODMAP, **sauf pour les fructanes** où il faudra tester plusieurs aliments (blé, ail, oignon...).
- Période de **wash-out de 3j** entre les tests de réintroduction (surtout si induction de symptômes).
- Aliments inducteurs de symptômes : si dès J1 -> éviter l'aliment, si symptômes légers à J3 -> réintroduire en petite quantité ou occasionnellement.
- Quand chaque sous-groupe est testé, faire des **tests d'association de FODMAP** (ex : pain + miel).
- Poursuivre les tests de réintroduction pour diversifier au mieux le régime alimentaire.
- Outils : application Monash University FODMAP Diet ou autres applications mobiles, listes au verso.

## Phase 3 de personnalisation

**LONG TERME**

But : arriver à une **alimentation variée** en réintroduisant les aliments bien tolérés en phase 2 tout en contrôlant les symptômes du SII.

Le patient gère lui-même son régime personnalisé en fonction de ses symptômes, de ses habitudes de vie, de ses sorties (restaurants etc.) ...

Quelques points à souligner :

- La sensibilité individuelle aux FODMAP évolue dans le temps, il faut **poursuivre la réintroduction périodique** d'aliments riches en FODMAP mal tolérés à la phase 2.
- S'assurer que le régime au long terme ne soit pas pourvoyeur de carences nutritionnelles : vous pouvez vous aider du Plan National Nutrition Santé PNNS (<https://www.mangerbouger.fr/>), ou consulter un diététicien.
- **Les FODMAP sont prébiotiques**, leur réintroduction est donc nécessaire au bon fonctionnement du microbiote intestinal.

## Aliments riches en FODMAP

### Oligosaccharides

betterave, brocoli, petits pois, pois mange-tout, noix de cajou, pistache, haricots de Lima, pois cassés, tofu soyeux

#### fructanes



Oignon, partie blanche des oignons nouveaux, ail, échalote, blé, seigle, orge, artichaut, fruits secs (dattes, abricots secs, etc.), pastèque, asperge, choux de Bruxelles, fenouil (bulbe), poireau (partie blanche), ramboutan, chou de Milan (chou frisé), pamplemousse, pêche blanche, nectarine, grenade, kaki

#### galactanes



Légumineuses (pois chiches, lentilles vertes, haricots rouges, haricots blancs ou coco, graine de soja), amandes, lait de soja à base de graines de soja

### Disaccharides (lactose)



Lait (vache, chèvre, brebis) et produits laitiers (crème, crème anglaise, fromages, fromage cottage, fromage blanc, crème glacée, ricotta, yaourt, etc.)

### Monosaccharides (fructose)



Sirop de maïs à haute teneur en fructose, sodas à haute teneur en fructose, agave, sirop d'agave, pomme, asperge, figue, miel, mangue, poire, pastèque, fruits en conserve avec jus, jus de fruit, cerise, pois mange-tout

### Polyols



Pomme, poire, fruits à noyau, chou-fleur, champignons, édulcorants (sorbitol, xylitol, maltitol, mannitol, isomalt), abricot, mûre, nectarine, pêche blanche / jaune, cerise, litchi, prunes, pruneaux, pastèque, avocat, édulcorants des chewing-gums sans sucre, wasabi.

## Quelques précisions

Pour les baies et fruits rouges, il existe des seuils à partir desquels la portion est considérée riche en FODMAP (ex : 8 fraises, >65g de framboises, >50g de myrtilles)

La banane verte (ferme) est pauvre en FODMAP, la banane mûre est riche en FODMAP (fructose).

Le pamplemousse est riche en FODMAP (fructose) pour une portion >100g.

Le poivron vert est considéré comme riche en FODMAP (fructose) à partir d'une portion > 250g, c'est 57g pour le poivron rouge.

Le céleri rave est pauvre en FODMAP, le céleri branche est riche en FODMAP (mannitol).

Le lait de soja : celui à base de protéines de soja est pauvre en FODMAP, celui à base de graine de soja est riche en FODMAP.

Le brocoli : une portion de tête de brocoli < 240g est pauvre en FODMAP, pour la queue c'est <50g.

La courgette : une portion ≤ 75g est pauvre en FODMAP.

⚠ Aux produits transformés (notamment utilisation croissante du sirop de maïs à haute teneur en fructose comme édulcorant)

## Aliments pauvres en FODMAP

Produits laitiers : à faible teneur en lactose (fromages à pâte dure ou semi-ferme, beurre), yaourt et lait sans lactose, lait de riz / amande, lait de protéines de soja.

Céréales, féculents : avoine, pomme de terre, quinoa, sarrasin, riz, riz brun, millet, maïs, amarante, sarrasin.

Légumes : carottes, céleri rave, laitue, tomate, aubergines, haricots verts, citrouille, partie verte des oignons nouveaux, chou bok choy, ciboulette, concombre, chou kale, olives, radis, épinards, feuilles de fenouil, germes de soja, chou commun, endive, navet, gombo, piment rouge, haricot mungo, pousses de bambou, blette, chayotte, panais.

Fruits : kiwi, banane verte, banane plantain, orange, citron, fraise / framboise / myrtille (en petites quantités), melon miel (ou melon jaune), melon cantaloup, carambole, mandarines, papaye, ananas, durian, fruit de la passion.

Sucres : sirop d'érable, canne à sucre, jaggery (sucre non raffiné), sucre de table.

Graines : chanvre, chia, tournesol, lin, courge, sésame, noix, cacahuète, pignons de pin.

Graisses et huiles : toutes les graisses et huiles sont dépourvues de FODMAP, l'huile infusée à l'ail est pauvre en FODMAP.

Protéines : viande, volaille, œufs, poissons, fruits de mer sont dépourvus de FODMAP, edamame, lentilles corail, pois chiches en conserve, tempeh (soja fermenté), tofu ferme.

Condiment : sauce soja, moutarde, mayonnaise.

## Exemples de tests de réintroduction

FODMAP	Aliment suggéré	Quantité	Fréquence
Excès en fructose	Miel	1 cac	Chaque jour
	Mangue	½ mangue	pendant 3 jours
Lactose	Lait	½ cup	Chaque jour
	Yaourt	200g	pendant 3 jours
Sorbitol	Avocat	1/3-1/2 avocat	Chaque jour
	Abricot	1 petit abricot	pendant 3 jours
Mannitol	Champignons	½ cup	Chaque jour
	Chou-fleur	½ cup	pendant 3 jours
Fructose + sorbitol	Pomme	½ pomme	Chaque jour
	Poire	½ poire	pendant 3 jours
Fructose (blé)	Pain complet	1 tranche	2 <sup>ème</sup> jour pendant 3 jours
	Pâtes complètes	1 cup	
Fructose (oignon / ail)	Oignon	1 rondelle	2 <sup>ème</sup> jour pendant 3 jours
	Ail	½ 1/2 gousses	
GOS (galactanes)	Lentilles	½ cup	Chaque jour
	Pois chiches	2 cas	pendant 3 jours

1 cac = cuillère à café

1 cup = 250 mL, ½ cup = 125 mL

Cas = cuillère à soupe