

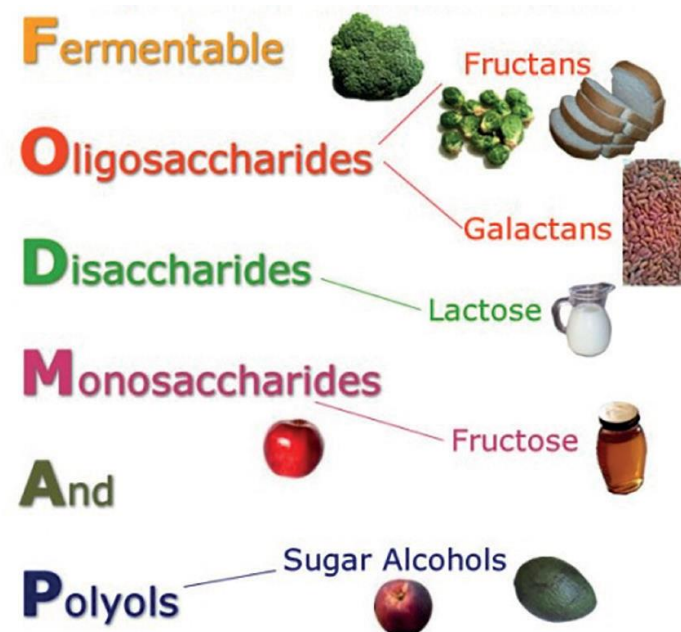
PAS D'ALCOOL,
DE PROFITEROLES,
POURTANT J'EN RAFFOLE!
...



Exacerbation des symptômes SII avec les repas

Aliments souvent incriminés :

- les sucres fermentescibles et **FODMAPs**
- les produits laitiers (**lactose**)
- le **gluten**



Il est important d'essayer de conserver une alimentation
la plus variée et la plus équilibrée possible...