

Je réintroduis progressivement les FODMAPs pour mieux comprendre leurs effets sur les symptômes. Sont-ils responsables à petite dose ? Ou en cas de doses importantes et répétées ?

# FICHE L'ANTI-FODMAPS MALIN

Cette analyse permet une réintégration des aliments adaptée à chacun et limite les restrictions.

## ÉTAPE 2

### La réintroduction malicieuse

#### LES GRANDES RÈGLES DE LA RÉINTRODUCTION

- Un seul type de FODMAP testé par semaine
- Une petite dose pour commencer
- Observation sur 2 jours avant réintroduction du même FODMAP
- Puis introduction autre type de FODMAP\*
- La réintroduction doit être très progressive
- Objectif : élargissement maximal de l'alimentation

\*Voir les grandes familles ci-dessous.

#### SI DES SYMPTÔMES APPARAISSENT

- Arrêter momentanément le FODMAP
- Attendre que la situation se calme
- Le tester de nouveau à plus petite dose
- Tester un autre FODMAP de la même famille
- Si de nombreux aliments sont en cause, s'orienter vers l'intestin et/ou le microbiote

#### FODMAPS ET ALIMENTS : LES GRANDES FAMILLES (liste non exhaustive)

<b>Sorbitol</b>	Pêche, avocat, mûre, pruneau, datte, pomme, poire, nectarine, raisin, abricot Bonbons, boissons, chewing-gum...
<b>Mannitol</b>	Champignon, chou-fleur, courge, pois gourmand Bonbons, gomme, édulcorant E421
<b>Fructose</b>	Mangue, pomme, poire, raisin, banane mûre, pastèque, cerise, kiwi, mangue, melon, fruits secs (dattes, pruneaux, figues, raisin), artichaut Jus de fruits, confiture de fruits rouges, d'orange Miel, sirop d'agave, sirop d'érable, autres sirops industriels
<b>Fructane</b>	Chicorée, pissenlit, artichaut, asperge, poireau, salsifis, oignon, ail, échalote Topinambour, yacon Blé, seigle
<b>GOS*</b>	Légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots blancs, flageolets, soja...) Choux, navet Noix de cajou, pistache
<b>Lactose</b>	Lait vache, brebis, chèvre Laitages (crème, dessert lacté), yaourts aromatisés Fromages à pâte molle (mascarpone, ricotta)

\*Galacto-oligosaccharides

#### EXEMPLES DE RÉINTRODUCTION EN 7 SEMAINES

- 1 pêche jaune, ½ avocat ou 8 mûres (sorbitol)
- 2 6 champignons de Paris ou 60 g de chou-fleur (mannitol)
- 3 ½ mangue ou 1 c. à c. de miel (fructose)
- 4 50 g d'oignons cuits ou 1 gousse d'ail (fructane)
- 5 100 g de pois chiches ou lentilles en conserve (GOS)
- 6 2 tranches de pain (fructane)
- 7 125 ml de lait ou 200 g de yaourt (lactose)

#### RAPPELS IMPORTANTS SUR LES INTOLÉRANCES

- Ce ne sont pas des allergies
- La réintroduction ne pose pas de problème
- Elles dépendent de la dose d'aliments mais aussi de la fréquence de consommation
- Le microbiote est impliqué
- Les régimes à long terme déséquilibrent le microbiote
- Les FODMAPs ne sont pas responsables de TOUT

#### JE M'ADAPTE POUR LE LONG TERME

- Faible dose des aliments moins bien supportés
- Rotation des aliments à problème
- Association d'aliments riches en FODMAPs à éviter au cours d'un même repas
- Lecture des étiquettes des produits industriels
- Respect d'une certaine quantité de fibres variées pour le microbiote (voir la fiche « L'alimentation du microbiote » p. 36)
- Respect d'une variété nutritionnelle adaptée
- Repérage des FODMAPs inutiles : bonbons, chewing-gum, boissons sucrées...
- Respect de l'hygiène de vie et d'une bonne gestion du stress

#### JE TROQUE MALIN, SI NÉCESSAIRE

- Lait ► yaourt
- Blé ► petit épeautre
- Ail ► huile infusée à l'ail
- Légumineuses plutôt en conserve

Réalisée par : Le Dr Martine COTINAT Gastroentérologue

Extrait du Livre : « Le Guide Terre Vivante de La Santé du Ventre »

Téléchargeable sur IVABIEN.fr

