

Comprendre les FODMAP

Que sont les FODMAP?

Les FODMAP sont un groupe de petites molécules d'hydrates de carbone (sucre) que l'on retrouve dans les aliments de tous les jours. Les hydrates de carbone se composent de carbone, d'hydrogène et d'oxygène, et fournissent une source importante d'énergie à l'organisme. Les FODMAP sont des hydrates de carbone que l'intestin grêle de certaines personnes pourrait avoir de la difficulté à absorber.

Les FODMAP se déplacent dans le tube digestif vers le gros intestin (côlon), où ils entraînent l'eau et sont rapidement fermentés (digérés) par les bactéries naturellement présentes dans l'intestin. La fermentation des FODMAP produit des gaz et d'autres sous-produits.

FODMAP est un acronyme anglais pour Fermentable (fermentescible), Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides and (et) Polyols.

On estime que 50 % des personnes atteintes du syndrome du côlon irritable (SCI) pourraient bénéficier d'un régime alimentaire faible en FODMAP. Il existe cependant très peu de données scientifiques à ce sujet. Pour ces personnes, un tel régime pourrait soulager leurs symptômes généraux, comme les douleurs abdominales, les crampes, le ballonnement, l'excès de gaz, la constipation et la diarrhée.

F Fermentescible : Les hydrates de carbone fermentescibles sont des sucres qui ont été décomposés et digérés par les bactéries de nos intestins, produisant des gaz et d'autres sous-produits.

O Oligosaccharides : Les oligosaccharides sont de courtes chaînes de molécules d'hydrate de carbone reliées ensemble. Les fructosanes (une chaîne de molécules du fructose) et les galacto-oligosaccharides (une chaîne de molécules du galactose) sont des oligosaccharides que l'intestin grêle de l'humain ne peut décomposer ni absorber adéquatement.

D Disaccharides : Les disaccharides se composent de deux molécules d'hydrates de carbone reliées ensemble. Le lactose, soit le sucre que l'on retrouve dans le lait et les produits laitiers, est un disaccharide composé de glucose et de galactose. Le lactose doit être décomposé par une enzyme digestive, la lactase, avant de pouvoir être absorbé dans l'intestin grêle. Chez les personnes atteintes d'intolérance au lactose, le niveau de l'enzyme lactase est insuffisant pour pouvoir digérer adéquatement le lactose, qui se rend dans le côlon où se produit la fermentation.

M Monosaccharides : Les monosaccharides sont des molécules simples d'hydrate de carbone. Le fructose, soit le sucre que l'on retrouve dans plusieurs fruits et certains légumes, est un monosaccharide et n'a pas besoin d'être digéré avant d'être absorbé. Lorsque des aliments contenant des quantités égales de fructose et de glucose sont consommés, le glucose aide le fructose à être entièrement absorbé. Cependant, lorsque le fructose est présent en quantité plus importante que le glucose, l'absorption du fructose dépend de l'activité des transporteurs de sucres situés dans la paroi intestinale. Leur capacité d'absorber l'excès de fructose varie d'une personne à l'autre. Chez les personnes incapables d'absorber le fructose, la capacité des transporteurs de sucres est restreinte et l'excès de fructose se rend dans le côlon où la fermentation se produit.

A **AND (ET)**

P Polyols : Les polyols, ou alcools de sucre, sont un type d'hydrate de carbone que l'intestin grêle de l'humain peut seulement digérer en partie et absorber. Les polyols, comme le sorbitol, le mannitol, le xylitol, le maltitol et l'isomalt, imitent le goût sucré du sucrose (sucre de table). Toutefois, puisque leur absorption est beaucoup plus lente, seule une petite quantité de ce que nous mangeons est véritablement absorbée. Les polyols sont souvent utilisés comme édulcorants à faible teneur en calories dans les produits sans sucre et les produits diététiques.

Liste d'aliments faibles en FODMAP :

Gardez cette liste à portée de la main pour la consulter en cuisine ou à l'épicerie. Remplacez tout aliment à haute teneur en FODMAP par les articles ci-dessous. La liste n'est pas exhaustive et vous devez toujours consulter une diététiste professionnelle pendant que vous suivez ce régime.

Légumes

FODMAP :
Légumes
Aubergine
Haricots (verts)
Bok choy
Poivron
Carotte
Concombre
Laitue
Pommes de terre
Tomate
Courgette

Fruits

Cantaloup
Raisins
Kiwis
Mandarines
Ananas
Fraises

Produits laitiers et substituts

Lait d'amandes	Fromages à pâte dure :
Brie/camembert	Cheddar
Féta	Parmesan
Lait sans lactose	Suisse
Lait de soya	Mozzarella

Pains et céréales

Flocons de maïs	Galettes de riz
Flocons de quinoa	Pain au levain
Riz	Pain d'épeautre
Pâtes de maïs	Pains sans blé / seigle / orge

Sources de protéines

Sources de protéines Oeufs, tofu ferme, viandes cuites, volaille, fruits de mer, tempeh

Sucres et édulcorants

Dark chocolate, maple syrup, rice malt syrup
table sugar

Noix et graines

Noix de macadam, arachides, graines de citrouille, noix de Grenoble



Éliminez ces aliments :

Gardez cette liste à portée de la main pour la consulter en cuisine ou à l'épicerie. Remplacez tout aliment à haute teneur en FODMAP par les aliments qui figurent à la page précédente. La liste n'est pas exhaustive et vous devez toujours consulter une diététiste professionnelle pendant que vous suivez ce régime.

Légumes

Artichauts
Asperges
Chou-fleur
Ail
Petits pois
Poireau
Champignons
Oignons
Pois mange-tout
Tomates
séchées au soleil

Fruits

Pomme, jus de
pomme, cerises,
fruits séchés,
mangue, nectarine,
pêche, poire, prune,
melon d'eau

Produits laitiers et substituts

Lait de vache	Lait condensé sucré
Crème pâtissière	Yogourt
Lait évaporé	Fromage ricotta,
Crème glacée	Fromage cottage
Lait de soya	

Pains et céréales

Faits de blé, de seigle, d'orge	Grignotines
	Céréales à déjeuner
	Biscuits

Sources de protéine

Most legumes/pulses, some marinated meats,
marinated poultry and seafood,
some processed meats

Sucres et édulcorants

High fructose corn syrup, honey, sugar
free confectionary

Noix et graines

Noix de cajou, pistaches



Les FODMAP et le SCI



La réduction de la consommation de FODMAP soulage-t-elle les symptômes digestifs?

Un régime alimentaire faible en FODMAP élaboré à l'origine en Australie par Sue Shepherd, diététiste professionnelle, et le Dr Peter Gibson, gastro-entérologue, est de plus en plus reconnu comme étant un traitement diététique efficace pour soulager le SCI. On estime que 50 % des personnes atteintes du SCI pourraient bénéficier d'un régime alimentaire faible en FODMAP. Il existe cependant très peu de données scientifiques à ce sujet. Le régime alimentaire faible en FODMAP s'adresse aux personnes atteintes de troubles gastro-intestinaux fonctionnels, comme le SCI, et pourrait n'offrir aucun bienfait aux personnes en santé.

S'associer pour une meilleure santé

Travailler en collaboration avec votre professionnel de la santé vous aidera à protéger votre corps des maladies digestives et à optimiser votre santé digestive. Lorsque vous signalez entièrement votre état de santé de manière concise et précise, votre médecin peut vous fournir les meilleurs soins et le meilleur plan de traitement possible. Assurez-vous de rester informé sur les façons de préserver votre santé et votre bien-être, de surveiller et de prendre en note vos symptômes et d'écrire vos questions et préoccupations pour en discuter lors de votre prochain rendez-vous.

Qui devrait suivre un régime alimentaire faible en FODMAP?

Si vous avez un des symptômes communément associés au syndrome du côlon irritable (SCI), consultez votre médecin. En plus d'autres traitements, votre médecin pourrait vous recommander de suivre un régime alimentaire faible en FODMAP pour soulager efficacement la douleur, les gaz et les troubles intestinaux communément associés au SCI.

Lorsque l'on réduit les FODMAP, il est important de remplacer les aliments interdits par des solutions nutritives et de vous assurer que votre régime alimentaire est sain et bien équilibré. La réintroduction des aliments contenant des FODMAP devrait se faire graduellement pour aider à déterminer quels FODMAP vous pouvez tolérer à long terme.

Il est préférable de mettre en œuvre le régime alimentaire faible en FODMAP sous la supervision d'un professionnel de la santé qualifié, comme d'une diététiste professionnelle. Ce régime alimentaire est un domaine nouveau et en constante évolution de la science nutritionnelle. Il y a constamment de nouvelles études sur le rôle des FODMAP dans le SCI et sur le contenu en FODMAP de certains aliments. Nous vous conseillons de chercher des sources additionnelles appuyées par des données scientifiques récentes.

Journaling

Il est important de surveiller vos symptômes et leur intensification pour gérer un trouble fonctionnel des intestins.

Notre nouvelle appli est un moyen moderne et pratique de le faire. Téléchargez-la!

Cherchez simplement « CDHF » dans la boutique d'applications.



Télécharger l'appli maintenant!



CDHF.ca

1. Ford AC et al, American College of Gastroenterology Monograph on Management of Irritable Bowel Syndrome. Am J Gastro 2018; 113:1-18)