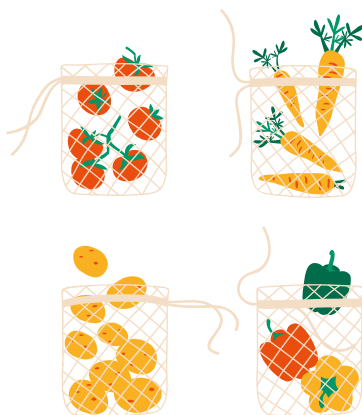




Dr PIERRE NYS • endocrinologue-nutritionniste

LE SPÉCIALISTE DES FODMAPS EN FRANCE

Le régime Fodmaps POUR LES HYPERSENSIBLES



LE 1^{er} RÉGIME
POUR SOIGNER SES
ÉMOTIONS

Angoisse, peurs, déprime, stress,
ballonnements, brûlures gastriques...
LES ALIMENTS QUI APAISENT

LE DUC ↗

Le régime Fodmaps pour les HYPERSENSIBLES

Notre ventre et nos émotions se parlent 24h/24. Et parfois, c'est violent : ballonnements, douleurs spasmodiques, brûlures gastriques...

L'alimentation est la meilleure façon d'apaiser hypersensibilité émotionnelle et hypersensibilité viscérale. Premier réflexe : adopter les aliments pauvres en Fodmaps mais riches en protéines et bons gras pour fabriquer les hormones du bonheur.

Dans ce guide indispensable pour tous les hypersensibles :

- **45 questions-réponses à propos des émotions, des intestins, des Fodmaps :** Êtes-vous hypersensible ? Les Fodmaps, c'est quoi ? Quel rapport entre les émotions et les ballonnements ? Pourquoi les hypersensibles ont-ils plus souvent mal au ventre ?...
- **L'abécédaire des aliments doux pour l'intestin et les émotions et boosters d'humeur :** ananas, fromages affinés, céleri, chocolat noir, fruits de mer, noix... et ceux à éviter.
- **4 programmes sur mesure zen et Fodmaps :** Pour tous, Sommeil et antistress, Thyroïde, Préménopause et ménopause avec pour chacun menus, listes de courses, relaxation, yoga...
- **100 recettes zen et Fodmaps :** porridge de quinoa aux framboises, crème de potiron aux noix, rouleaux de printemps au tofu, boulettes de viande à la menthe, crevettes à l'ananas, mousse au chocolat light...

Votre assiette idéale si vos émotions vous submergent

Le **Dr Pierre Nys** est endocrinologue-nutritionniste, ex-attaché des Hôpitaux de Paris.

Il est notamment l'auteur de *Plus jamais mal au ventre avec le régime Fodmaps*, *Le régime Fodmaps 100 % végétarien* et *Mes petites recettes magiques sans Fodmaps*.

18 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2078-6



9 791028 520786

editionsleduc.com

LEDUC

Rayon : Santé / Bien-être

DU MÊME AUTEUR

L'alimentation low Fodmaps, Les basiques santé, 2021.

500 recettes low Fodmaps, 2020.

L'alimentation sans Fodmaps, guide visuel, 2019.

Mes petites recettes magiques sans Fodmaps, 2018.

Le régime Fodmaps 100 % végétarien, 2017.

Plus jamais mal au ventre avec le régime Fodmaps, 2015.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous choisissons nos imprimeurs avec la plus grande attention pour que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement, et qu'ils parcourent le moins de kilomètres possible avant d'arriver dans vos mains ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Design de couverture : Caroline Gioux

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia, Nicolas Trève

© 2021 Leduc Éditions

10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon
75015 Paris

ISBN : 979-10-285-2078-6

DR PIERRE NYS

LE RÉGIME FODMAPS POUR LES HYPERSENSIBLES

LEDUC 

*« Je suis doué d'une sensibilité absurde,
ce qui érafle les autres me déchire. »*

GUSTAVE FLAUBERT,
Correspondance (avec George Sand), 1876

*« Les exaltés et la déplorable famille des hypersensibles
sont le sel de la terre. »*

MARCEL PROUST,
À la recherche du temps perdu (1913)

« Ça me gonfle. »

ANONYME

SOMMAIRE

INTRODUCTION	9
45 QUESTIONS-RÉPONSES À PROPOS DES ÉMOTIONS, DES INTESTINS, DES FODMAPS ET DE BIEN D'AUTRES CHOSES ENCORE !	11
ABÉCÉDAIRE DES ALIMENTS BONS POUR L'INTESTIN ET LES ÉMOTIONS	79
LA BLACK LIST : 42 ALIMENTS À LA LOUPE	97
MES PROGRAMMES ZEN & LOW FODMAPS	103
100 RECETTES ZEN LOW FODMAPS	233
ANNEXES	349
INDEX	365
TABLE DES MATIÈRES	373

INTRODUCTION

Une personne sur cinq, soit 20 % de la population, serait hypersensible. C'est énorme ! Quant aux ballonnements gênants, ils toucheraient 30 % de la population... et proportionnellement sans doute un très grand nombre d'hypersensibles. Ça fait du monde aussi ! Dans mon cabinet, pas un jour sans que j'entende des plaintes d'ordre digestif, pas un jour sans que les ballonnements ne soient évoqués, et, le plus souvent, par des personnes visiblement plutôt émotives. La crise sanitaire avec son lot de confinements, couvre-feux, ruptures de rythme et difficultés parfois pour manger « bien » le midi, n'a rien arrangé. Sur ce point, toutes les configurations stressantes existent depuis le retour des étudiants « à la maison » et donc la préparation des repas pour « tout le monde » – de l'art de réunir autour d'une même table véganes, sans gluten, sans viande, paléo... –, déjà pas toujours simple dans certains foyers, tourne parfois au casse-tête. Et pour se simplifier la vie, nombreuses sont les personnes qui finalement se la compliquent : acheter des produits tout préparés, faire des pâtes ou du pain la base de leurs repas ou encore diriger leur angoisse vers la cuisine aggrave forcément les choses. Alors que s'il y a une activité humaine qui ne devrait pas poser de problème ni causer de douleurs, et générer bonheur et plaisir, c'est bien celle de manger !

MIEUX MAÎTRISER SES BALLONNEMENTS (ET SES ÉMOTIONS) GRÂCE À L'ALIMENTATION

La peur au ventre, se faire de la bile, digérer une mauvaise nouvelle, ventre plein tête vide, ventre plein cœur content, les racines de l'amour se trouvent dans le ventre, avoir des tripes... Quand le ventre et les émotions se rejoignent, c'est souvent violent, rarement pour le meilleur, sauf quand on a des « papillons dans le ventre » (traduisez quand on est amoureux)... Mais même alors, ce n'est que temporaire puisque quand l'amour se termine (puisque il ne dure que 3 ans paraît-il), ça coupe l'appétit. Bref, si chez tout le monde émotions et ventre sont connectés, chez les hypersensibles, ce n'est plus un lien, c'est un pipeline ! Or, de plus en plus de scientifiques s'interrogent : et si l'hypersensibilité intestinale était liée, via le système nerveux central, aux émotions ? En fait, cette hypothèse ne fait plus guère de doute. Tout cela s'établissant concrètement par le biais d'hormones, de neurotransmetteurs et autres « échanges d'informations » entre « le haut » (cerveau) et le « bas » (ventre). D'ailleurs, puisque l'on parle hormones, on sait désormais que 90 % de la sérotonine (voir p. 27), neurotransmetteur du bonheur, ne sont en réalité pas fabriqués par le cerveau mais bien par la paroi intestinale. Reste à savoir comment s'en servir pour apaiser les intestins bavards, gonflés, spasmodiques, râleurs, ainsi que les émotions qui peuvent nous dévorer tout cru. Le point commun sur lequel nous pouvons agir dès maintenant, et très facilement : l'alimentation. Je vous propose dans ce livre d'expérimenter de nouvelles habitudes diététiques visant à réduire les ballonnements, donc passant par une alimentation pauvre en Fodmaps. À ce jour, c'est semble-t-il la manière la plus efficace de « parler » aussi bien aux replis intestinaux qu'émotionnels.



45 QUESTIONS- RÉPONSES À PROPOS DES ÉMOTIONS, DES INTESTINS, DES FODMAPS ET DE BIEN D'AUTRES CHOSES ENCORE !

Quelles sont les émotions les plus couramment ressenties « dans le ventre » ? Du stress (80 %), de l'inquiétude (74 %), de la peur (65 %)*. Les choses sont claires : quand le ventre exprime une émotion, elle est rarement agréable ! Mais quand même, on « ressent » aussi l'amour (58 %) et le plaisir (56 %), ce qui, après tout, n'est pas rien. Cependant, rien à faire, selon l'enquête, le ventre

* « Bien dans son ventre », Ipsos Santé pour Activia.

est source de sentiments négatifs pour 30 % des sondés, et positifs pour seulement 16 % d'entre eux.

Ces « sensations émotionnelles » peuvent se doubler, chez les hypersensibles, de « sensations sensorielles » pourrait-on dire. Un peu un principe de vases non communicants où quand l'un grimpe l'autre ne descend pas, mais au contraire grimpe encore plus haut. Concrètement cela se traduit par : « Je suis le jouet de mes émotions, et en plus je subis des ballonnements ou autres troubles digestifs à hauteur de mes émotions. » Et si en médecine occidentale on établit encore ce lien du bout des lèvres, avec une moue dubitative, pour les médecines traditionnelles (par exemple la médecine chinoise), aucun doute : les organes digestifs sont chevillés aux émotions. Mieux : chaque organe a « son émotion », et chaque trouble digestif est relié à un trouble émotionnel ! Les organes sont alors considérés comme des portes d'entrée de nos émotions. Par exemple, concernant nos organes digestifs, le côlon (gros intestin) est associé à la tristesse et à la nostalgie, aussi, en cas de déprime, le praticien commence-t-il ses soins sur le patient en se penchant sur... son côlon. On peut évoquer également l'estomac lié à la réflexion et intériorisation, l'intestin grêle à la joie, le foie à la colère... Mais même sans naviguer dans cet univers symbolique un peu éloigné de notre système de pensée, personne ne peut sérieusement nier les interactions puissantes entre ventre et émotions, entre ventre et cerveau. Il faudra bien un jour ou l'autre se rendre à l'évidence : notre corps et notre esprit ne s'opposent pas mais forment au contraire un tout indissociable. C'est particulièrement flagrant quand notre ventre s'exprime !

1. ÊTES-VOUS HYPERSENSIBLE ?

Commençons par le commencement. Êtes-vous hypersensible ? Je veux dire, une vraie hypersensibilité ? Répondez à ce questionnaire pour vous faire une idée.

Avant toute chose soyons bien clairs. L'hypersensibilité n'est PAS une maladie ! Ni même une anomalie ! Il n'y a donc pas de notion de « diagnostic » et encore moins de « traitement » à y opposer. Je répète : vous n'êtes pas anormal si vous êtes étiqueté « hypersensible » ! Simplement, cela signifie que vous ressentez généralement les choses, les événements, les ambiances... et les ballonnements plus fort que les autres. Parfois au point d'en être perturbé – un peu, beaucoup... – dans votre vie quotidienne. Ce qui impose alors quelques aménagements car, comme on dit, on ne se refait pas : hypersensible vous êtes, hypersensible vous resterez. Donc, commencez par faire un point avec vous-même en répondant honnêtement à ce questionnaire. Disons de manière non scientifique que plus vous cochez de « oui », plus vous êtes hypersensible. Comme ce n'est pas une maladie, ça ne se soigne pas ! En revanche vous pouvez modifier certaines choses de manière à vivre plus sereinement avec les autres et avec vous-même.

		OUI	NON
1	Je suis souvent agité, angoissé, anxieux, susceptible, j'en suis au stade où j'ai peur d'avoir peur !		
2	Mon corps bouge « tout seul » (ma jambe s'agite sous la table, je fais des grands gestes...) et « vit sa vie » : un matin plein de boutons, le lendemain plein de cheveux qui tombent, etc.		
3	Je me sens souvent agressé (bruits, odeurs, lumières, remarques, manque de sommeil, manque d'air...).		
4	Je pleure facilement.		
5	Je préfère m'effacer dans un groupe, on ne m'entend pas, sauf si je connais hyper-bien les personnes présentes et qu'on n'est pas nombreux.		
6	Je fais tout pour essayer de me faire apprécier, que les gens (patron, amis...) soient contents de moi.		

LE RÉGIME FODMAPS POUR LES HYPERSENSIBLES

		OUI	NON
7	Je remarque plus les détails que les choses d'ensemble.		
8	Je suis très perfectionniste, j'essaie de faire hyper-bien tout (le ménage, le travail, le sport...), je ne lâche rien, comme un pitbull !		
9	Qu'est-ce que c'est dur les relations avec les gens ! Je ne suis de toute façon pas adapté à ce monde !		
10	Je préfère presque les animaux aux humains, ils sont plus sincères et plus affectueux, je communique en tout cas plus facilement avec les animaux.		
11	J'ai un énorme besoin d'attention, de reconnaissance, d'amour.		
12	Je fais trop de choses en même temps, tout le temps.		
13	Tout peut prendre très vite des « proportions », d'autant que je surinterprète le moindre micro-événement.		
14	J'imagine souvent des choses et ensuite je les prends pour vraies. Donc je me désillusionne sur les gens, les situations, la vie, quand je comprends qu'il n'en est finalement rien.		
15	Je ressens les autres et leurs émotions très fortement, je suis hyper-empathique.		
16	J'ai souvent besoin de me « retirer » : chez moi, au bureau, dans la forêt... et même en moi-même (introspection).		
17	J'ai du mal à me lier car je suis souvent trop directe dans mes gestes, mes propos. Du coup je me sens souvent seul.		
18	Mon corps est lui aussi hypersensible : souvent trop fatigué, ou au contraire trop plein d'énergie, trop chaud, trop froid, trop ceci ou cela...		
19	Je ne supporte pas l'injustice, et encore moins que les autres la supportent.		
20	Je recherche un apaisement émotionnel dans la nourriture, le tabac, ou toute autre substance ou activité que je pratique alors très assidûment.		

Résultats

- *Entre 0 et 3 oui* : vous n'êtes pas ou peu hypersensible, et donc votre état est généralement parfaitement compatible avec une vie quotidienne « banale ». Mais si votre tube digestif a tendance à s'exprimer quand même haut et fort, vous trouverez de précieux conseils dans ce livre.
- *Entre 3 et 15 oui* : pas tous les jours simple ! Vous avez tendance à prendre tout « plus fort » que les autres, positif comme négatif. Aussi, certains jours sont franchement déprimants, d'autres démesurément euphorisants, mais toujours fatigants. Depuis tout petit, votre digestion est à l'avenant : un jour tout va bien, le lendemain, tout va plutôt très mal, et ça va ça vient. Piochez dans ce livre des suggestions pour vous aider à mieux vivre vos repas, vos journées, vos rapports avec les autres. Y compris au restaurant ou en tant qu'invité, situation compliquée à gérer pour vous.
- *Plus de 15 oui* : vous avez probablement organisé votre vie – oui, votre vie – en fonction de cette hypersensibilité contre laquelle vous avez fini par cesser de lutter (vainement). Donc vous avez choisi un travail, un logement, un rythme de vie, un partenaire... compatibles avec vos besoins, vos moments difficiles, etc. C'est la meilleure des choses à faire, plutôt que de lutter à essayer de vous comporter « comme tout le monde ». Vous avez probablement maille à partir avec votre estomac, votre intestin, l'ensemble de votre ventre, qui ne demande lui aussi qu'à être serein mais qui prend tout ou presque de plein fouet. Nous vous recommandons de suivre avec le plus de discipline possible l'un de nos programmes (p. 103), intégrant à la fois des suggestions pour moins ballonner (et/ou moins en souffrir) et mieux vivre vos émotions.

2. C'EST QUOI LES FODMAPS ?

Les Fodmaps sont des glucides (= sucres) particuliers. Il en existe différentes sortes, que l'on regroupe en 4 grandes familles : les oligosaccharides, les disaccharides, les monosaccharides et les polyols. Peu digestes pour nous tous, ils arrivent quasi intacts jusqu'au côlon, où ils servent de nourriture aux bactéries locales (microbiote intestinal, anciennement appelé flore intestinale). Les bactéries locales, en « prenant en charge » ces Fodmaps pour les décomposer totalement, produisent du gaz. Chez les personnes au tube digestif fragile, par exemple atteintes du syndrome du côlon irritable, ce gaz non seulement prend de la place (ballonnements) mais en plus appuie sur des récepteurs douloureux situés dans le ventre (douleurs).

L'acronyme Fodmaps signifie *Fermentable by colonicbacteria Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides And Polyols*. Traduit en français cela donne « oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides et polyols fermentables par la flore intestinale ».

CETTE LETTRE...	... SIGNIFIE...	... C'EST-À-DIRE...
F	Fermentable	La fermentation intestinale due au fait que les Fodmaps n'ont pas été digérés plus haut, dans l'intestin grêle, comme le sont les autres aliments.
O	Oligosaccharides (fructanes – FO –, galactanes – GOS –)	On les trouve dans certains légumes et légumes secs.
D	Disaccharides	On les trouve dans le lait et les produits laitiers.
M	Monosaccharides	On les trouve dans certains fruits.
A	And	= et
P	Polyols	Aucun humain ne les digère correctement. On les trouve principalement dans les confiseries dites « sans sucre ».

Les Fodmaps ne sont pas néfastes en eux-mêmes, au contraire puisqu'ils servent de superaliments au microbiote. D'ailleurs ces aliments à effet prébiotique sont majoritairement présents dans les légumineuses, les légumes, les fruits, les fruits secs, les céréales... que de la nourriture saine ! Mais ils provoquent des gaz intestinaux à l'origine de douleurs pénibles, et encore plus chez les personnes hypersensibles. L'objectif d'une alimentation pauvre en Fodmaps est de découvrir ceux qui vous posent le plus de problèmes pour les éviter ou en réduire la quantité. Le but est de vous permettre de manger le maximum d'aliments en subissant le minimum de désagréments.

3. QUEL RAPPORT ENTRE MES ÉMOTIONS ET MES BALLONNEMENTS ?

Le cerveau est en grande partie responsable des deux. En fait, il est l'instigateur de *toutes* les émotions, agréables ou désagréables, ET de *toutes* les sensations, agréables ou désagréables. Mathématiquement, les combinaisons sont infinies, et tout cela forme un joyeux (ou un malheureux) mélange. Si dans l'inconscient collectif la notion d'émotion évoque « roman à l'eau de rose », il s'agit en réalité d'une affaire très concrète de câblage, neurotransmetteurs et hormones, de discussions passionnées entre le cerveau « du haut » et celui « du bas » (le microbiote intestinal étant surnommé, à juste titre, le second cerveau). Du très matériel en somme !

Mais si le cerveau est *responsable*, il n'est pour autant pas le seul *coupable* : dans l'ombre, des déséquilibres hormonaux sont à l'œuvre. Ainsi, surpoids ou poids en yoyo peuvent être directement liés à votre hypersensibilité, sans que l'on sache vraiment qui est à l'origine, de l'œuf ou de la poule. L'hypersensibilité provoque-t-elle des désordres alimentaires conduisant aux déséquilibres hormonaux, lesquels à leur tour aggraveront les hypoglycémies, les envies de sucré, etc. ? Ou le cercle vicieux commence-t-il ailleurs ? Par exemple dans le

microbiote intestinal, la porosité intestinale, le nerf vague qui fait mal son travail... ? Il y a tant d'acteurs dans cette histoire qui n'a rien d'une fiction !

L'anxiété qui fait gonfler

Tendance à mâcher non-stop (chewing-gums sans sucre, bourrés de Fodmaps) à boire des boissons pétillantes (donc pleines de gaz) pour se « calmer »

Tabagisme (on avale de l'air à chaque bouffée)

Café (pour « tenir »), la caféine brûle l'estomac et provoque des spasmes

Hyperventilation (respiration saccadée)

Tendance à absorber plein d'air mais à ne pas vider ses poumons

Hormones digestives/ appétit perturbés

Mauvais choix alimentaires

Les ballonnements qui font stresser

Nausées, mal-être, sensation de « ne rien digérer »

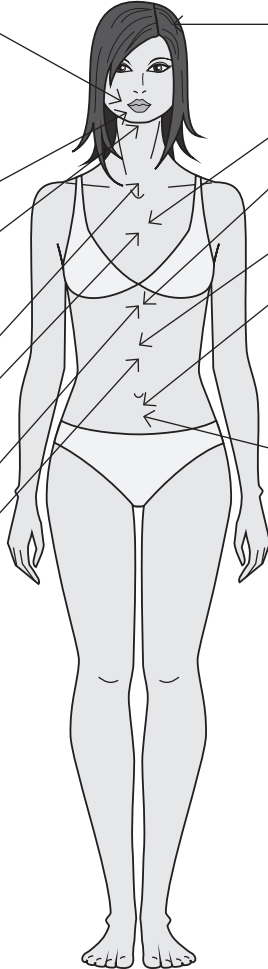
Poitrine qui se serre

Estomac qui brûle, remontées acides

Spasmes abdominaux

Cercle vicieux ballonnements provoquant hyperventilation qui provoque ballonnements

Chez l'hypersensible les ballonnements semblent « dramatiques » donc rendent anxieux



COMMENT L'ANXIÉTÉ ME GONFLE (ET COMMENT GONFLER ME REND ANXIEUX)

4. ÊTRE HYPERSENSIBLE, C'EST NUL ? C'EST ÊTRE UN BOULET ? OU AU CONTRAIRE AVOIR DES SUPERPOUVOIRS ?

C'est avant tout posséder des qualités que la plupart des autres n'ont pas ! Notamment être généralement plus empathique, plus créatif, percevoir les choses « au-delà » de leur apparence donc avoir une lecture plus profonde de l'existence. C'est aussi se sentir hyperconcerné et donc se montrer hyper-perfectionniste dans ce que l'on fait : l'inverse de bâcler, au travail, par exemple.

Mais ces « superpouvoirs » ne sont pas très à la mode ces temps-ci, où les relations superficielles, les selfies et l'existence frivole faisant loi sur les réseaux sociaux semblent à l'honneur. (Semblent seulement, heureusement qu'il n'y a pas que les réseaux sociaux dans la vie !) En plus, ils ont leur contrepartie : tout n'est pas simple pour vous tous les jours ni, il faut bien le dire, pour votre entourage souvent perturbé (le mot est faible) par votre façon d'hyper-réagir.

Et puis parfois c'est bien, parfois c'est moins bien. Par exemple, une situation complexe qui réclame une prise de décision rapide. Vous allez percevoir davantage de détails et d'implications que les autres, plein de choses vous paraîtront d'emblée évidentes, alors que les autres n'y penseront carrément jamais. Ça, c'est bien. Mais le côté sombre : chaque détail amplifié par vos soins peut prendre les proportions d'un éléphant (alors que ce n'est, comme son nom l'indique, qu'un détail), et ainsi ralentir la prise de décision ou carrément vous tétaniser au point de rester statique alors qu'il faudrait réagir. Tout dépend. Si vous êtes dans un bon jour, vous pouvez aussi aller droit au but (malgré les détails éléphantiques repérés) et décider à la vitesse de l'éclair, car vous avez l'esprit vif et bien fait ! Bref : vous ne percevez ni ne réagissez comme les autres, et ce n'est pas forcément bon ou mauvais, c'est vous, c'est tout !

ZOOM : 5 CHOSES QUE VOUS NE POUVEZ PAS FAIRE

Manquer de sommeil

Chez tout le monde, c'est un problème ; chez vous, c'est insurmontable. D'autant que vous avez besoin de PLUS de sommeil, en général, et de calme que les autres (ou parfois, c'est l'inverse). Se retrouver dans une foule bruyante (concert, fête foraine...) peut virer au cauchemar, donc vous les évitez généralement, et avec raison.

Lâcher l'affaire

On vous a largué, trahi, marché sur un orteil ? 7 ans plus tard, l'événement est aussi vivace que s'il vous était arrivé il y a 45 secondes. Certes, cela prouve que vous avez une bonne mémoire. Bien qu'elle aggrave souvent les événements microscopiques voire totalement inventés, et qu'elle ne se révèle pas si bonne amie pour vous après tout. Mais le problème, c'est qu'elle vous empêche d'avancer. Et si vous avez été trahi par un Hervé, autant dire que ce n'est plus la peine qu'un seul Hervé vous adresse la parole le reste de votre vie. Forcément, ça ferme des portes. Même si vous savez qu'il faudrait laisser tomber cette histoire (totalement oubliée par Hervé d'ailleurs), que c'est une affaire ancienne, que vous étiez ado, qu'en fait, en vrai, ce n'était franchement pas grave et même à proprement parler ce n'était même pas réellement une trahison, vous n'y arrivez simplement pas.

Rester cool

Rien ne glisse sur vous. Une remarque, un regard mauvais (selon vous), trois policiers qui vous empêchent de passer sur le trottoir d'en face pour une raison pas claire, et c'est parti. Ça peut se terminer au poste. La vie à vos côtés, dès lors, devient une aventure éprouvante, même si sur le fond vous avez parfois raison, sur la forme, ça complique un peu tout. Pareil au bureau : rester tranquille alors que tout le monde s'agite autour de vous et qu'il faut absolument rendre 5 dossiers dans 26 minutes, c'est faisable pour les non-hypersensibles, un plaisir même pour certains qui adorent bosser « sous pression », mais c'est carrément impossible pour vous.

Manger/boire calmement, modérément

C'est comme si vos mains agissaient en toute autonomie, hors de votre contrôle, et allaient piocher de la nourriture à une vitesse proprement stupéfiante, ou vos lèvres se coller à la paille pour absorber en quelques secondes une quantité invraisemblable de soda. Résultat : des ballonnements, des maux de ventre, un estomac en feu. Vous connaissez par cœur, vu que c'est comme ça quasiment chaque jour, à chaque repas, depuis des décennies. Pas grand-chose à faire, c'est « comme ça ». Déjà que vous n'arrivez pas à raisonner vos émotions, mais alors vos mains, pensez...

Dire non

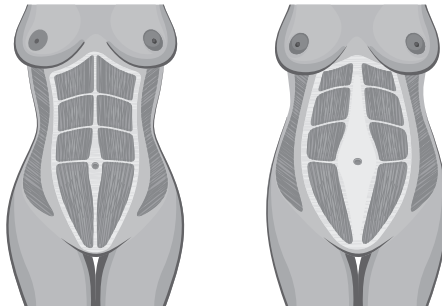
Dire non, c'est s'exposer au mécontentement de l'autre (impensable), se trouver nul et incapable, se dire qu'on va décevoir, etc. Le résultat, on le connaît : vous prenez tout, ou en tout cas trop. Forcément, ça se passe mal : trop de pression, pas assez de temps pour tout faire, l'impression de toujours trop donner mais de ne pas être gratifié (ah ! le manque de reconnaissance). Tout cela, vous le savez, mais la prochaine fois qu'on vous demandera de faire cette chose en plus (en trop), est-ce que vous répondrez fermement « non » ? Non !

5. BALLONNEMENTS ET GROS VENTRE C'EST PAREIL ?

Non, il faut distinguer les *ballonnements* de la *distension abdominale* (gros ventre).

- *Ballonnements* : ils viennent des gaz produits en cours de digestion et donc le ventre est parfois gros, parfois pas en fonction de l'étape digestive où l'on se trouve. Il peut y avoir de faibles ballonnements et pourtant une hypersensibilité viscérale, tout comme on peut avoir **très** envie de faire pipi alors que finalement, concrètement, on ne produit pas tant d'urine que cela une fois sur les toilettes.
 - ➔ C'est tout le sujet de ce livre.

- *Distension abdominale* : relâchement de la sangle abdominale, distension par surcharge graisseuse abdominale (différencier les deux), évolution de la distension abdominale chez la femme ménopausée (affaissement du rachis et protrusion abdominale qui en découle...).
- ➔ La solution est avant tout mécanique et de contrôle du poids. Il est indispensable de muscler le dos et évidemment la sangle abdominale.



6. IL PARAÎT QUE LES ÉMOTIONS SONT DANS LE CERVEAU GAUCHE ET LA RAISON/LE MENTAL, DANS LE CERVEAU DROIT ?

Et on raconte que les licornes vivent heureuses dans un pays appelé la Licornie, entre l'Alaska et le Pérou. Plus sérieusement, ces vieux schémas charmants et romantiques, mais surannés et totalement faux, ont cédé leur place, contraints de battre en retraite à cause des progrès spectaculaires en imagerie cérébrale. Et que nous disent ces images prises dans l'intérieur de nos têtes ?

- *Que les émotions ne proviennent finalement pas d'un cerveau « reptilien », sous-entendu très ancien, tandis que les réactions mentales et rationnelles viendraient du « néocortex », la partie la plus « moderne » de notre cerveau.*
- ➔ Tout ceci est intimement mêlé et intriqué, et il n'y a pas que les « femmelettes émotionnelles qui pleurent » d'un côté, et

les « calculateurs intelligents et dénués d'émotions » de l'autre. Les émotions **sont** des composantes de la pensée !

- *Que les émotions n'ont pas un « territoire » précis dans le cerveau, du genre la peur, c'est ici, la joie, c'est là, la honte tout au fond du couloir là-bas.*
 - ➔ Chacune de ces émotions se déploie sur l'ensemble du cerveau, même si chacune, aussi, a une configuration spatiale bien à elle.
- *Que donc les émotions et les pensées ne s'opposent pas, contrairement aux équipes PSG/OM. Les unes et les autres sont constituées en réalité de la même étoffe, avec des ingrédients comparables, même si elles s'agencent différemment et donnent au final une impression différente. Jusque-là, il était d'usage de hisser les pensées sur un piédestal : nobles, intelligentes et le fruit d'un travail neuronal élaboré ; tandis que les émotions... c'était les émotions, quoi, et rien d'autre. Des trucs de faibles.*
 - ➔ Les pensées sont forcément teintées d'émotions, et vice versa, même si c'est « plus ou moins ».
- *Contrairement à ce que l'on a longtemps cru (merci Descartes !) il n'y a **aucune** séparation entre le corps et l'esprit. Ce n'est même pas que ce qui arrive à l'un influence l'autre, c'est que les deux forment un tout absolument indissociable.*
 - ➔ Agir sur son alimentation, c'est agir sur ses ballonnements et sur son bien-être émotionnel. Ce constat est parfaitement valable y compris chez les personnes « non hypersensibles », nous parlons ici à tout le monde ! Consommer de la malbouffe, riche en aliments pro-inflammatoires (trop gras, trop sucrés, trop salés, renfermant trop d'additifs comme les colorants, les conservateurs...) mène tout le monde non seulement à des problèmes digestifs, mais aussi à un mal-être, voire à force à de véritables troubles de l'humeur, des dépressions.
- *Étant donné que les émotions sont souvent en réaction avec l'environnement (bruit, parole malheureuse, météo morose, scène violente à laquelle on assiste), on peut aussi dire que l'entité « corps-esprit »*

forme une entité encore plus large avec son environnement. Le contexte familial, amical, conjugal, professionnel, sanitaire, politique... est évidemment partie hyper-prenante des émotions, donc de notre confort digestif.

- ➔ Nous ne sommes pas déconnectés des autres, de la planète, de notre maison, de notre quartier... nous formons un tout avec eux, unis par des fils invisibles que nous tissons et modifions au fil des jours. Prendre soin de soi, c'est forcément prendre soin de ses proches et aussi de son environnement.

- *Nos pensées ne sont pas seulement dictées par notre cerveau, mais sont le résultat d'un nombre considérable d'outils actifs dans notre corps. En effet, ces pensées sont fortement influencées par nos hormones, nos neurotransmetteurs, notre état général, ce que l'on vient de manger, ce que l'on vient d'entendre, si on a du mal ou pas à respirer... Bien qu'elles soient mises en forme par le cerveau, leur étoffe est un patchwork en provenance de l'organisme entier. Par exemple, si vous avez envie de manger ce gâteau, c'est parce que votre taux de sucre sanguin (glycémie) baisse, parce que l'odeur a titillé vos narines, parce que vous anticipez son fondant en bouche, etc. La pensée du gâteau est ici déclenchée par une hormone, l'insuline, qui réclame du sucre pour vos cellules, mais aussi par des sensations olfactives, une remémorisation, et bien d'autres mini-influenceurs qui vous sont propres !*
 - ➔ Personne ne pense comme un ordinateur, vous encore moins que quiconque. Bonne nouvelle, nous valons donc « mieux » que les machines, en tout cas nos éléments décisionnels sont totalement différents.

- *Certaines émotions apparemment contradictoires, comme la peur et la joie, activent pourtant à peu près les mêmes zones du cerveau. Ou encore l'amygdale, jusque-là perçue comme la zone de la peur... est effectivement activée en cas de peur, mais aussi en cas de colère, de joie... de tout quoi !*
 - ➔ Une émotion forte peut provoquer une diarrhée, une constipation ou... des ballonnements. La faute à l'adrénaline qui aboutit à des spasmes intestinaux. Mais on sait aussi que les

émotions influencent les bactéries du microbiote intestinal. Vice versa, les bactéries de la flore intestinale déclenchent des émotions, et ce bien malgré nous !

Ces relations hyper-complexes entre hypersensibilité et hyperballonnements vont par conséquent bien au-delà du simple « J'ai mal au ventre parce que demain il y a interro de maths/passage du permis de conduire/rendez-vous chez le dentiste. » Les acteurs sont bien plus nombreux sur le tournage que votre cahier de cours et votre prof de maths !

7. SI JE MANGE HEALTHY, SANS GLUTEN, SANS LACTOSE, VÉGANE, CÉTOGÈNE (...) ÇA ME FERA DU BIEN ?



Non. Entendons-nous bien. Nous proposons dans ce livre une solution pratique et temporaire basée sur une alimentation pauvre en Fodmaps. Nous ne suggérons en aucun cas un régime « sans », et encore moins un régime « sans, à long terme ». Il s'agit de s'octroyer une pause digestive en se pliant à des règles provisoires d'alimentation dite d'épargne digestive : on met au repos les intestins en leur fournissant des aliments simples à digérer, qui ne provoquent que peu de gaz, peu de réactions inflammatoires, rien qui puisse les aggraver. Puis, petit à petit, il faudra réapprendre à intégrer ces aliments riches en Fodmaps, tout doucement, à votre rythme, pour que vos enzymes ne soient pas débordées et que votre microbiote intestinal ait le temps de s'adapter.

Et si par « healthy » vous voulez dire tout simplement « sainement, normalement, simplement et des produits bruts », oui, c'est tout le sens de ce livre et de nos programmes, qui vous aideront à la fois à aller mieux sur un plan digestif et vous aideront, par ricochet, à vous stabiliser un peu sur un plan émotionnel.

Mais si par « healthy » vous voulez parler des récentes obsessions pour les graines et superfruits d'origine lointaine (et hors de prix), les barres de céréales hyper-industrialisées, les produits tout prêts du genre pâtes sans gluten/pain sans gluten/pizza et biscuits sans gluten, les préparations salées 100 % végétales (mais aussi 100 % bourrées d'additifs) du genre saucisses véganes, les sodas sans sucre et... les nouveaux mantras du genre régime cétogène ou hyperprotéiné, clairement non, cela ne vous fera pas de bien du tout. Cela pourrait même, selon les cas, perturber fortement votre équilibre, votre quotidien, votre glycémie, votre microbiote intestinal ou vos émotions.

8. LES FODMAPS AGISSENT-ILS SUR LA SÉROTONINE, LA DOPAMINE... BREF LES MOLÉCULES SÉCRÉTÉES PAR NOTRE CERVEAU POUR NOUS RENDRE HEUREUX ?

Non. Or ces molécules, appelées savamment des neurotransmetteurs ou neuromédiateurs (= ce sont tout bêtement des messages qui se transmettent de neurone en neurone), sont excessivement importantes pour le contrôle des émotions. C'est une bonne nouvelle car Fodmaps et bonheur sont par conséquent déconnectés. Les matières premières nécessaires à la production de ces messagers du bonheur sont principalement certaines protéines, notamment la tyrosine des poissons, crustacés, coquillages, œufs ou de la viande. On peut les obtenir aussi en étant végétarien mais il faut alors absolument veiller à ne jamais manquer de protéines, de vitamines B, d'oméga 3. Ces précieuses protéines bien particulières, l'étoffe de nos émotions, aboutissent à la fabrication de dopamine, sérotonine, endorphines, ocytocine... Concrètement, ces dernières constituent les fondations de notre rapport au monde, notre façon d'y réagir, notre enthousiasme pour accomplir (un travail, un clafoutis, un programme sportif...), notre capacité à lâcher prise, nos rapports amicaux, familiaux, sociaux, professionnels... Les neurotransmetteurs déclenchent ou inhibent les influx nerveux selon les besoins, et il est facile de comprendre alors que système nerveux, hypersensibilité émotionnelle et digestive mais