

Dr PIERRE NYS
Endocrinologue-nutritionniste
L'auteur expert des Fodmaps en France

MA BIBLE

de l'alimentation low Fodmaps



**INCLUS :
LE PROTOCOLE
« PLUS JAMAIS
BALLONNÉ »**

- **Tout savoir sur le régime strict mais aussi sur les nouvelles règles « douces »** du low Fodmaps pour soulager vos troubles digestifs
- **Les listes des aliments sur mesure** : selon les Fodmaps, les familles d'aliments, les phases du protocole, les saisons, les mois au marché...

LE DUC ↗



Le **D^r Pierre Nys** est endocrinologue-nutritionniste, ex-attaché des Hôpitaux de Paris. Il est notamment l'auteur du premier livre en France sur les Fodmaps : *Plus jamais mal au ventre avec le Régime Fodmaps*.

Vous souffrez de ballonnements plus ou moins gênants, plus ou moins douloureux, et/ou avez été diagnostiqué « côlon irritable »... Et si c'était à cause des Fodmaps, naturellement présents dans plein d'aliments, que l'on digère mal et qui fermentent dans notre intestin ?

Découvrez dans cette bible tous les conseils alimentaires, émotionnels, nerveux, physiologiques, physiques et médicaux pour réduire les ballonnements.

- **Les fondamentaux du régime Low Fodmaps en 130 questions-réponses** : Que veut dire Fodmaps ? Dans quels aliments se cachent-ils ? Qu'est-ce que le nouveau régime Fodmaps (*gentle diet*) ? Qu'est-ce que la psycho-gastroentérologie ? Quel est l'impact des émotions sur le ventre ? Qu'est-ce que la neuro-inflammation ?
- **Le protocole du régime Low Fodmaps 100 % pratique.**
- **L'abécédaire des aliments pauvres en Fodmaps** et qui aident en plus à digérer : ananas, fraise et framboise, orange, carotte, pomme de terre, fruits de mer, poulet, bœuf, œuf, beurre, gingembre... Et la liste de ceux à éviter.
- **30 menus et 150 recettes Low Fodmaps** faciles pour vous régaler : petit-déj, soupes cocooning, crudités et entrées gourmandes, viandes et volailles ventre plat, poissons zen & light, petits plats veggies, petits desserts digestion légère...
- **Inclus** : la table des aliments riches en Fodmaps et l'avis du spécialiste pour chaque aliment.

**BALLONNÉ ?
FAITES VOTRE RÉVOLUTION FODMAPS !**

24 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2491-3



editionsleduc.com
LEDUC



Rayon : Santé, diététique

DU MÊME AUTEUR AUX ÉDITIONS LEDUC

Guide de poche de l'index glycémique, 2022.

Le régime Fodmaps hypersensibles, 2021.

Ma bible zéro sucre, 2021.

500 recettes low Fodmaps, 2020.

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.

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Nicolas Trève, Adobe Stock

Design couverture : Antartik

Photos couverture : © Adobe Stock

© 2022 Leduc Éditions

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

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2491-3

D^R PIERRE NYS

MA BIBLE

Low Fodmaps

LEDUC 

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
LES FONDAMENTAUX DU RÉGIME LOW FODMAPS EN 130 QUESTIONS-RÉPONSES	13
LE PROTOCOLE DU RÉGIME LOW FODMAPS	175
L'ABÉCÉDAIRE DES ALIMENTS COURANTS À PRIVILÉGIER/À ÉVITER	179
30 MENUS « LOW FODMAPS » POUR VOUS RÉGALER	197
28 JOURS DE MENUS LOW FODMAPS	203
100 RECETTES LOW FODMAPS	271
EASY LOW FODMAPS	383
ANNEXES	431
INDEX	451
TABLE DES MATIÈRES	459

INTRODUCTION

Vous souffrez de ballonnements plus ou moins gênants, plus ou moins douloureux, et/ou avez été diagnostiqué « côlon irritable ». Ce livre va vous rendre, je l'espère, d'inestimables services. Je vous recommande de lire l'ensemble des questions-réponses rassemblées dans la première partie de l'ouvrage : la plupart viennent d'interrogations entendues dans mon cabinet, donc en tant que patient, vous avez probablement les mêmes. Vous pouvez avoir l'impression que l'ensemble de ces informations est... comment dire... difficile à digérer. D'accord, le jeu de mots est discutable. Rassurez-vous. Ce qui compte, c'est votre compréhension globale plutôt que d'apprendre « par cœur » des mots compliqués et des listes d'aliments interdits/ autorisés. Alors accordez-vous le temps de la lecture minutieuse avant de vous lancer concrètement, vous constaterez qu'au final vous gagnerez du temps !

» Dans quoi vous vous embarquez ?

Pourquoi se lancer dans une énième tentative pour aller mieux, alors que vous avez déjà un dossier médical long comme le bras, et peu d'espoir d'amélioration (mais un espoir quand même sinon vous ne seriez pas là !). Parce que ! Le Régime Low Fodmaps est un régime d'élimination en 3 phases. On commence par stopper tout aliment renfermant des Fodmaps (si on choisit la version stricte) ou la majorité (si on choisit la version douce). Puis on les réintroduit progressivement pour voir ceux qui vous font ballonner, les déclencheurs. Puis, enfin, on estime à quelle quantité ils vous posent un problème, pour pouvoir réintroduire la juste quantité et ainsi ne vous priver d'aucun aliment (ou presque) sur le long terme. Ce n'est pas plus compliqué que cela. Il s'agit d'un régime dicté par les symptômes, c'est-à-dire les ballonnements : si ces ballonnements ne disparaissent pas lors de la première étape, inutile de poursuivre les étapes suivantes. Clairement, il ne vous est pas adapté. Mais comme il fonctionne pour plus de 75 % des personnes (et même 87 % si vous suivez le protocole à la lettre), vous avez toutes vos chances !

Voici peut-être ma recommandation principale : ne confondez pas la carte et le territoire. Ce qui veut dire : il y a *la théorie*, sur le papier (ce livre, les articles que vous pouvez lire sur ce sujet, les listes d'aliments, les informations qui changeront et s'affineront au fil des années...) et il y a *le territoire* : votre ventre, vous, dans la vraie vie.

» Qu'est-ce que ça veut dire ?

- › *Votre ventre aura toujours raison* quoi qu'il arrive. Donc, écoutez-le. Cela signifie : ne soyez pas dogmatique. Si vous digérez mal un aliment pourtant autorisé ou, à l'inverse, si vous digérez bien un aliment pourtant interdit, c'est VOUS qui avez raison.
- › Les ballonnements provoqués par les Fodmaps peuvent être minuscules ou énormes, ils sont souvent déterminés par *la quantité de Fodmaps avalée dans un même repas, OU au quotidien OU sur une durée hebdomadaire*. Ce qui signifie que nous n'avons pas affaire à une allergie, qui imposerait des restrictions drastiques et même une élimination pure et simple d'aliments pour éviter des accidents dramatiques, mais à une intolérance individuelle. Cela fait une énorme différence. Car une intolérance sans

conséquence vitale invite davantage à comprendre un fonctionnement, en l'occurrence celui de votre « tuyauterie digestive interne ». Tout l'enjeu est de déterminer chez VOUS le seuil de Fodmaps consommables sans conséquences (= sans ballonnements), et lesquels. Une enquête que vous seul pouvez mener.

- *Les Fodmaps ont des vertus prébiotiques*, ils sont de la nourriture bénéfique pour le microbiote intestinal. Donc, un Régime Low Fodmaps est contrariant sur ce point. Voilà pour la théorie : un potentiel préjudice du Régime Low Fodmaps pour votre flore intestinale. Mais, en pratique, avaler peu de Fodmaps vous soulagera énormément, et ça, c'est du concret, là maintenant tout de suite. L'objectif du Régime Low Fodmaps est de vous aider à retrouver une vie quotidienne normale. C'est prioritaire, et ceux qui n'ont pas mal au ventre ont beau juger (« Tu ne devrais pas manger ça, ça affaiblit ton microbiote »), ce ne sont pas eux qui souffrent ! Tout est fait dans nos conseils pour interférer le moins possible avec le microbiote, mais nous privilégions dans un premier temps VOTRE confort abdominal plutôt que LE confort de votre microbiote, bien que les deux soient évidemment étroitement liés.
- *Depuis les prémices du Régime Low Fodmaps, certains ajustements ont eu lieu.* Les inventeurs du concept eux-mêmes, le P^r Peter Gibson et le D^r Jane Muir de l'Université de Monash à Melbourne, mettent régulièrement à jour la base de données prenant en compte non plus seulement *la teneur* en Fodmaps des aliments, mais aussi *la quantité* que l'on avale. Il était temps ! En effet, rien de comparable entre 1 datte et 1 barquette de dattes, ni entre 1 cuillère de lentilles et 150 grammes de lentilles. On considère qu'un repas pauvre en Fodmaps, c'est un repas qui apporte moins de 0,5 gramme de Fodmaps, toutes familles de Fodmaps confondues. C'est en tout cas le chiffre retenu dans les études scientifiques ayant eu lieu jusqu'à présent. Il n'est pas question de vous inviter à compter chaque milligramme de Fodmaps ingéré, mais de vous donner encore une fois un ordre d'idée : on est à 0,5 et pas à 0, et c'est une moyenne, peut-être que vous, vous tolérez tranquillement 0,7 gramme de Fodmaps.
- *Ne cherchez pas la table officielle parfaite de tous les aliments Low Fodmaps.* Elle n'existe pas. Les chercheurs de l'Université de Monash à Melbourne sont à l'origine du concept. Leur table reflète, évidemment, les aliments que l'on trouve habituellement... à Melbourne (je caricature). Elle n'est donc pas complète et ne comprend par ailleurs pas tous les aliments disponibles dans tous les pays, bien évidemment. Il n'est pas anormal

que certains de ces chiffres soient en contradiction avec d'autres, d'autres tables. Peu importe. Encore une fois, l'important est de comprendre le mécanisme général (ce présent livre vous donne toutes les clés pour), et d'en constater les effets sur vous.

- ▶ *Pour toutes les personnes stressées à l'idée d'entrer dans un protocole alimentaire strict, la bonne nouvelle : une approche très récente a donné naissance au « Régime Low Fodmaps doux », plus facile et moins restrictif. Ce « Fodmap gentle diet » (c'est son nom) est spécialement recommandé aux patients qui ont, en plus de leurs ballonnements, des troubles du comportement alimentaire, ou encore aux enfants.*
- ▶ *Le Covid-19 s'exprime, chez certains patients, uniquement sous la forme de troubles digestifs, y compris des douleurs et des ballonnements. À l'exclusion de tout autre symptôme. Et cela concernerait près de 1 patient sur 5 ou 6 ! C'est ce qui ressort d'une très large étude, qui elle-même analysait 36 études, parue dans la revue scientifique *Abdominal Radiology*. Les radios des patients montrent une paroi intestinale épaissie, un côlon rempli de liquide, une ascite (gros ventre plein de liquide). Il peut y avoir une inflammation digestive, de l'air dans la paroi intestinale (pneumatose)... Bref, cela pour attirer votre attention. Un ballonnement (et des douleurs digestives) peut en cacher un (ou plusieurs) autres. Consultez pour être certain du diagnostic !*

» Rappel

Si vous suivez le protocole strict, ce qui est fortement recommandé en cas de symptômes vraiment gênants et pour mener une enquête « sérieuse », ne dépassez pas 1 mois de régime dans sa version « très cadrée » (dans certains cas très exceptionnels : 2 mois).

N'oubliez pas que la phase suivante, la réintroduction, est essentielle. Elle déterminera où vous en êtes avec cette famille précise de Fodmaps, vous informera sur vos seuils de tolérance (je peux manger ½ banane sans souci, mais pas une entière/je peux manger des lentilles orange mais pas des mirabelles), calera vos habitudes alimentaires des prochaines années pour un maximum d'aliments possibles et un maximum de qualité de vie, de plaisir gustatif, de convivialité.

Je sais comme il peut être difficile de modifier ses routines, à commencer par changer de rayons lorsque l'on fait les courses au supermarché, ou se lancer au marché quand on n'y est pas habitué. Vous allez découvrir peut-être un nouvel univers, de nouveaux aliments, de nouvelles manières de préparer ceux que vous connaissiez déjà. Une petite aventure, à considérer sous un angle positif et curieux plutôt que comme un pensum et vous verrez, vous allez adorer !



**LES
FONDAMENTAUX
DU RÉGIME
LOW FODMAPS**
en 130 questions-
réponses

D'un côté, les aliments. TOUS les aliments. De l'autre, votre intestin. Si la rencontre entre les deux donne des étincelles, ou plutôt des gaz, il est temps de les réconcilier. Pour faire la paix, une plongée dans votre intimité est nécessaire. Apprenez à décrypter et à aimer la complexité de votre corps (et des aliments), plutôt qu'à maudire vos intestins qui gonflent, vous gonflent, et vous font mal. À l'issue du Régime Low Fodmaps, vous devriez parvenir à un équilibre, souhaité par les deux parties. Restez à l'écoute, et diplomate !

1. À QUI S'ADRESSE LE RÉGIME LOW FODMAPS ?

» À vous, si...

Répondez à ce petit test pour le savoir. Cochez simplement la bonne case dans l'une ou l'autre des colonnes de droite, puis additionnez le nombre de « Oui ».

Il vous arrive régulièrement de...	Oui	Non
Manger très vite, quasiment sans mâcher		
Manger à chaque repas du pain, des pâtes ou une quiche/ tarte/pizza		
Commencer chaque repas par une crudité, et/ou terminer chaque repas par un fruit... qui passent mal		
Essayer d'atteindre le fameux 5 fruits et légumes par jour mais sans y parvenir		
Avoir des gaz (et ils soulagent)		
Avoir des ballonnements (et ça fait mal)		
Avoir une désagréable sensation de trop-plein dans l'estomac		
Souffrir de crampes digestives, de spasmes		
Alterner constipation, diarrhées, troubles du transit en tout genre		

Il vous arrive régulièrement de...	Oui	Non
Consommer régulièrement des bonbons ou des chewing-gums sans sucre		
Consommer régulièrement des confitures pour diabétiques (allégées en sucre)		
Sentir comme un « tube d'air » sur la droite de l'abdomen		
Entendre votre système digestif s'exprimer, gronder, « faire des bruits »... et partager avec votre entourage ce concert		
Souffrir de brûlures et douleurs à l'estomac		
Ressentir comme une « corde gonflée » dans votre intestin, voire la « toucher » du doigt		
Avoir systématiquement mal au ventre à la suite d'un stress		
Souffrir chaque jour de diarrhée, à heure fixe, depuis « toujours », une ou deux fois par jour		
Avoir honte de vos rejets gazeux, aromatisés d'une odeur plutôt aigre (pas d'œuf pourri)		
Avoir régulièrement des fausses envies d'aller à la selle : vous pensez évacuer mais, en final, il ne se passe rien, c'était juste un spasme		

Si vous répondez oui à maximum 2 de ces questions :

- › reposez ce livre, il ne vous apportera probablement rien.

Si vous répondez oui 6 à 8 fois :

- › vous souffrez de troubles digestifs, ne les laissez pas devenir envahissants. Ce livre vous aidera à réduire vos symptômes, à retrouver un confort digestif normal. Il vous évitera aussi d'aggraver les choses en vous lançant dans des privations injustifiées et qui ne régleront rien.

Si vous répondez oui à plus de 8 de ces questions :

- › vous avez de toute évidence un besoin urgent de modifier votre alimentation et probablement votre hygiène de vie. Appliquez à la lettre nos consignes. Plus vos symptômes sont marqués et perturbants, plus le Régime Low Fodmaps devrait donner des résultats spectaculaires. En ligne de mire : retrouver une digestion normale, que vous n'auriez jamais dû perdre. Eh oui, c'est possible !

MINI-DICO FODMAPS DES TROUBLES DIGESTIFS

- *Ballonnements* : abdomen distendu par les gaz intestinaux, ventre « gonflé ».
- *Flatulences* : manifestations qui accompagnent les gaz. Cela peut inclure les dyspepsies (gaz qui « remontent » pour donner des rots), l'accumulation de gaz intestinaux qui provoquent ballonnements et flatuosités (pets).
- *Pets* : gaz intestinaux s'échappant du corps par l'anus. Plus ou moins malodorants.
- *Spasmes coliques/intestinaux* : contractions brusques, violentes et involontaires d'un ou plusieurs muscles liés aux intestins... Ça fait mal !

2. QUI DEVRAIT SUIVRE LE RÉGIME

LOW FODMAPS ?

- › *Les personnes souffrant d'intestins irritables*. Le diagnostic doit avoir été posé par un médecin, car vous risquez sinon de passer à côté d'une toute autre maladie et donc de retarder la mise en place d'un traitement adéquat.
- › *Les personnes qui ont mal au ventre et ballonnent*, et sont traitées depuis des années avec des médicaments... qui ne marchent pas !
- › *Les personnes souffrant de ballonnements*. Plus ils sont gênants, plus le Régime Low Fodmaps donnera des résultats spectaculaires.
- › *Les personnes hypersensibles* (avec ou sans troubles digestifs) et perturbées par leur particularité¹.
- › *Les personnes atteintes de MC* (colite microscopique), une maladie inflammatoire – mais à un seuil bien inférieur par rapport à la maladie de Crohn – caractérisée par des diarrhées impérieuses fréquentes. À voir directement avec votre gastro-entérologue car ici le Régime Low Fodmaps n'est qu'un outil parmi d'autres à mettre en place.

1. Lire *Le Régime Low Fodmaps spécial hypersensibles*, D' Pierre Nys, Éditions Leduc.

3. QUI NE DEVRAIT PAS SUIVRE

LE RÉGIME LOW FODMAPS ?

En tout cas, la version « stricte », « officielle », telle que le protocole de ce livre.

- *Les enfants*, sauf diagnostic posé par un pédiatre ET suivi médical/diététique (voir question 59 « Les enfants peuvent-ils être intolérants aux Fodmaps ? », p. 89).
- *Les ados et adultes en conflit avec la nourriture* – anorexie, boulimie, orthorexie (impossibilité de manger quelque chose jugé « non sain »)...
- *Les femmes enceintes*. Sauf, encore une fois, accompagnées d'un(e) diététicien(ne) certifié(e) pour éviter toute carence alimentaire nuisible à vous et votre fœtus. La flambée des hormones féminines (œstrogènes, progestérone) durant la grossesse peut entraîner des répercussions sur l'intestin. En bien ou en mal. Certaines femmes concernées par un intestin irritable ont des « crises » digestives, alors que chez d'autres, au contraire, ces 9 mois les laissent plutôt tranquilles. Il n'y a pas de fatalité, n'angoissez pas pour cela.
- *Les personnes ayant déjà suivi plusieurs régimes* différents (minceur, santé, à la mode, recommandé par leur meilleure amie ou leur cousin...) et un peu « désorganisées » par rapport à la gestion des repas. Souvent sur fond de difficulté à faire des courses « normalement », à s'attabler « normalement », etc. Mieux vaut consulter un médecin et/ou un(e) diététicien(ne) pour reprendre les bases et retrouver un équilibre, plutôt que risquer d'aggraver votre rapport conflictuel avec la nourriture et finalement de « ne plus rien avaler », ou alors de culpabiliser à chaque bouchée. Ce qui non seulement pourrait poser des problèmes de santé mais en outre, n'arrangera pas vos ballonnements !
- *Les personnes ayant un appétit d'oiseau* (= mangeant trop peu) et qui paradoxalement n'apprécient que les féculents ou les aliments riches en Fodmaps. Il faut absolument que vous trouviez du plaisir à manger le peu que vous avalez, donc mieux vaut trouver votre propre voie, encore une fois avec votre médecin ou votre diététicien(ne).
- *Les personnes malnutries, sous-nutries*.

En revanche, pour la plupart de ces personnes, l'approche douce (« *gentle* ») est parfaitement envisageable. Nous vous en reparlerons plus loin.

4. QUE VEUT DIRE FODMAPS ?

Les Fodmaps sont des glucides (= sucres) particuliers. Peu digestes pour nous tous, ils arrivent quasi intacts jusqu'à un endroit de l'intestin où ils servent de nourriture aux bactéries locales.

L'acronyme FODMAP signifie *Fermentable by colonic bacteria Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides And Polyols*. Traduit en français cela donne « oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides et polyols fermentescibles par la flore intestinale », ce qui n'est guère plus compréhensible pour la majorité d'entre vous. Nous verrons chacun d'entre eux en détail.

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	On les trouve dans certains légumes et légumes secs.
D	Disaccharides	On les trouve dans le lait et les produits laitiers (lactose). Et dans tous les végétaux et sucre de table, sucreries (saccharose).
M	Monosaccharides	On les trouve, sous forme de fructose, en grande quantité, dans certains fruits.
A	And	= et
P	Polyols	Aucun humain ne les digère correctement. On les trouve principalement dans les confiseries dites « sans sucre ».

5. QUELS SONT LES 8 BIENFAITS DU RÉGIME FODMAPS PROUVÉS PAR LES ÉTUDES ?

À ce jour, voici ce que l'on peut affirmer :

- › Réduction voire disparition des ballonnements et des gaz.
- › Réduction voire disparition des douleurs digestives.
- › Réduction des diarrhées si vous souffrez de côlon irritable.
- › Réduction de la perméabilité intestinale.
- › Réduction de l'inflammation intestinale.
- › Amélioration de la fonction digestive (les cellules hormonales situées dans l'intestin se normalisent).
- › Accroissement de la sérotonine (« hormone de l'apaisement ») intestinale, avec comme résultat moins d'inconforts, de douleur et de troubles du transit.
- › Réduction des symptômes de type côlon irritable chez les patients atteints de MII (maladie inflammatoire de l'intestin).

6. QUI DEVRAIT CONSULTER UN(E) DIÉTÉTICIEN(NE) ? QUI DEVRAIT CONSULTER UN(E) PSYCHOLOGUE ?

Le syndrome des intestins irritables a toutes les caractéristiques d'une affection à deux têtes : le versant strictement alimentaire, le versant strictement psychologique et... les deux réunis. Donc, la question qui se pose une fois que votre médecin aura diagnostiqué un « côlon irritable », c'est quel parcours vous fera le plus de bien ? Un parcours purement médical, avec des conseils diététiques et des aides médicamenteuses, naturelles ou non ? Ou des conseils antistress, anti-anxiété ? C'est une vraie question, car si vous vous engagez dans une voie ou une autre sans conviction, les résultats risquent de ne pas être à la hauteur. Or, on a tous une vie bien remplie, et vous n'avez peut-être pas envie d'avancer sur les deux fronts à la fois. Il va donc falloir choisir celle qui vous correspondra le mieux. Étant entendu que le Régime Low Fodmaps (gentle ou strict) restera le fil de conduite dans tous les cas, que vous soyez « diet » ou « psy » !



Consultation diététicien(ne)

- Vos ballonnements sont clairement liés à vos repas (certains jours = zéro gaz).
- Vous avez déjà essayé des régimes antiballonements : suppression du lait, du blé, des féculents, des légumes blancs, des légumes racine les soirs de pleine lune, etc.
- Vous avez une liste très réduite d'aliments OK pour vous et ne mangez plus que ça.



Consultation psychologue

- Un stress = une diarrhée.
- Une situation compliquée (personnelle, professionnelle, familiale, spirituelle...) = une constipation.
- Un déplacement en vue = vous renoncez car pas sûr qu'il y aura des toilettes faciles d'accès.
- Un conflit = un coup de poing dans le ventre.
- Un manque (amour, amitié, travail, sens à l'existence...) = des crises de boulimie ou d'anorexie, des repas fous.

7. FAUT-IL PARLER À MON MÉDECIN DE MES ÉMOTIONS (EN PLUS DE MES BALLONNEMENTS) ?

Évidemment ! La plupart des médecins ne cherchent qu'à vous aider. Le problème, c'est que nombre des praticiens, gastro-entérologues compris, ont reçu une formation surtout axée sur le corps, pas trop sur le mental. Donc ils ont tendance à encourager votre conversation (« Êtes-vous anxieux en ce moment ? ») en partant du principe que votre état psychologique influence automatiquement votre état digestif. Ce qui est vrai, certes, mais ils n'envisagent pas vraiment que l'inverse soit tout aussi vrai ! Pourtant, avec le côlon irritable, c'est très souvent dans l'autre sens que ça marche : c'est parce que la personne

a mal au ventre et que la situation devient difficilement compatible avec une vie quotidienne de qualité, qu'elle commence à développer de l'anxiété, de l'agressivité, de la déprime parfois.

8. EST-CE QUE C'EST UN RÉGIME

COMPLIQUÉ À SUIVRE ?

Manger Low Fodmaps n'est pas spécialement compliqué en soi, c'est une question de routines à mettre en place, comme n'importe quel modèle alimentaire. En revanche, si vous partez « de loin », c'est-à-dire si vous consommez essentiellement des aliments riches en Fodmaps, oui, forcément, vous allez devoir changer certaines de vos habitudes. Cependant, ce sont plutôt des ajustements qu'autre chose. L'important est de comprendre pourquoi on change ses listes de courses, pas de tout modifier brusquement en fonçant dans l'arène tel un taureau avec des œillères. Par exemple, si vous mangiez pas mal de poisson (y compris en boîte), de viande ou de fromage affiné, rien ne changera. Et si vous les accompagniez de pâtes, vous pourrez rester sur cette idée en remplaçant simplement vos coquillettes habituelles par des pâtes de sarrasin (sobas) ou du quinoa, par exemple. Si vous aimiez les fruits rouges, les clémentines, les patates douces, le velouté de potiron, les yaourts nature, rien ne changera. En revanche, les crèmes glacées classiques devront être remplacées par des crèmes glacées au lait végétal (super-bon aussi !), le lait dans les céréales, par du lait végétal, ce genre de choses. Si vous avez peur de ne pas y arriver, commencez par l'approche « *gentle* » (douce), qui s'apparente à un Régime Low Fodmaps « allégé ».

9. EST-CE QUE C'EST UN RÉGIME CHER ?

ON PEUT FAIRE SES COURSES EN SUPERMARCHÉ ?

Non, pas spécialement cher. On peut très bien manger Low Fodmaps et bon marché. Tout comme on peut manger Low Fodmaps et onéreux. Réfléchissez aussi de manière plus large : peut-être que dans ce magasin les fruits et légumes ne coûtent vraiment pas cher... mais s'ils sont abîmés/pas très frais, bourrés

de pépins ou ne vous font pas envie, vous les mangerez du bout des lèvres et en jetterez probablement une partie finalement. Tandis que des fruits un peu plus chers au marchand des 4 saisons seront bien plus goûteux et frais, se conserveront mieux, vous jetterez moins (voire pas du tout), donc au final ce sera plus avantageux. Bref, comparez ce qui est comparable, et consacrez un peu de temps à votre ravitaillement.

Et bien sûr que l'on peut faire ses courses en grande surface. Maintenant, tout dépend de la « vôtre » : il est possible que celle où vous vous rendez habituellement ne propose que peu de produits « alternatifs ». Par exemple, certains supermarchés offrent des dizaines de laits végétaux différents, alors que d'autres peinent à avoir autre chose que du lait de soja pas terrible ou du lait de riz insipide au rayon « diététique-allergiques ». Il peut valoir le coup d'aller jeter un œil aux supermarchés où vous ne vous rendez jamais pour voir si, par hasard, ils ne proposeraient pas un plus large choix de ce que vous cherchez.

Pas le temps de faire vos courses tranquillement « dans la vraie vie » ? D'accord. Mais trouvez un moyen de commander par Internet intelligemment. Cliquer n'importe où pour ne pas se prendre la tête, OK, c'est possible mais on n'a pas forcément les plus beaux produits ou les promotions les plus intéressantes dans son carton livré. Aller dans un seul magasin, qu'il soit présentiel ou virtuel, « parce que c'est plus simple », n'est pas forcément le plus malin non plus. Un mix entre 2 ou 3 boutiques est souvent bien plus satisfaisant et moins cher finalement.

10. EXISTE-T-IL PLUSIEURS « NIVEAUX »

DE DIFFICULTÉS DANS LE RÉGIME LOW FODMAPS ?

Oui, on peut dire ça. Et vous choisirez en fonction de l'ampleur de vos problèmes digestifs, de vos possibilités gustatives, de votre patience et de votre persévérance... Nous reparlerons abondamment plus loin des différentes étapes du protocole Low Fodmaps. Dans sa version stricte, standard, appelée LFD (= *Low Fodmaps Diet*), la phase 1 est vraiment très restrictive et élimine un grand nombre d'aliments. C'est particulièrement efficace sur un plan digestif, mais cela peut être aussi oppressant et stressant... ce qui peut faire ballonner ! Il existe une version plus soft, appelée *Fodmaps gentle*, un genre de « Régime Low Fodmaps

doux ». Enfin, en cas de ballonnements relativement légers, on peut se contenter de piocher parmi nos recettes faibles en Fodmaps, sans passer par la case « protocole ». Cela fait une très large palette qui s'adapte au mieux à l'ensemble d'entre nous.

11. C'EST QUOI LE RÉGIME LOW FODMAPS

« DOUX » (GENTLE) ? QUELLE DIFFÉRENCE AVEC LE RÉGIME FODMAPS « CLASSIQUE » (STRICT) ?

C'est un Régime Low Fodmaps, mais « allégé » dans ses contraintes. En plus, il est sur mesure, donc 100 % personnalisé. En effet, le Régime Low Fodmaps est super-efficace, mais peut ne pas convenir à tout le monde, du fait d'une certaine rigueur indispensable dans son suivi. Cela peut provoquer une lassitude, une incompréhension, des « petits arrangements » incompatibles avec l'esprit même du régime, des tensions dans les choix des aliments, etc. Avec le « doux », on part du principe que la personne ballonne à cause des aliments qu'elle mange et non de ceux qu'elle ne mange pas (La Palice n'aurait pas dit mieux). Donc, on supprime de son alimentation précisément ces aliments-là pour voir tout simplement si son état s'améliore. Et on supprime aussi les quelques aliments si riches en Fodmaps qu'ils posent un problème à quasi tout le monde, comme le chou-fleur ou les oignons. Finalement, cela donne une liste relativement courte d'aliments « à supprimer ». Dans un certain nombre de cas, cela suffit à retrouver une vie digestive correcte.

Donc, avec le « *gentle* », on a les mêmes étapes et le même principe de protocole qu'avec le « strict », mais la liste des aliments interdits est bien plus limitée. Il s'agit d'éviter en phase I seulement :

- *certaines céréales* : le blé, l'orge, le seigle ;
- *certaines légumes secs* : principalement les haricots secs, les lentilles, les pois ;
- *certaines produits laitiers* : le lait de vache et les fromages peu affinés ;
- *certaines fruits* : les jus de fruits et fruits séchés, les pommes, poires, mangues et fruits à noyau ;
- *certaines légumes* : l'ail, l'oignon, les champignons, le poireau et le chou-fleur.

Les phases 2 et 3 sont identiques à celles du protocole strict. 2 : réintroduction des aliments supprimés, famille par famille, tout doucement. 3 : évaluation des « doses » possibles des aliments à problème pour vous.

En bref, chacun s'arrange un peu à sa manière, que ce soit avec les aliments comme on vient de le dire, ou avec la durée des phases. Et, personnellement, je trouve ça intéressant car il n'y a pas deux patients identiques, cela paraît donc logique de modifier un régime en conséquence. Doux/strict... il n'y a pas une bonne et une mauvaise approche, ni des patients « bons » ou « mauvais ». Il y a une approche diététique adaptée à chaque patient. C'est tout. Si suivre les règles d'un « régime doux » suffit à faire taire vos symptômes, franchement, pourquoi aller s'embêter à entrer dans un protocole strict et restrictif qui vous frustrera sans vous apporter mieux ? À l'inverse, si le régime doux se révèle insuffisant sur vos propres ballonnements, et vous laisse un goût de travail inachevé, le passage au protocole strict sera inévitable.

Nous sommes partis de cette liste « douce et facile » pour vous proposer les aliments de saison « *Fodmaps gentle diet* » p. 189.

12. C'EST QUOI EXACTEMENT LES INTESTINS

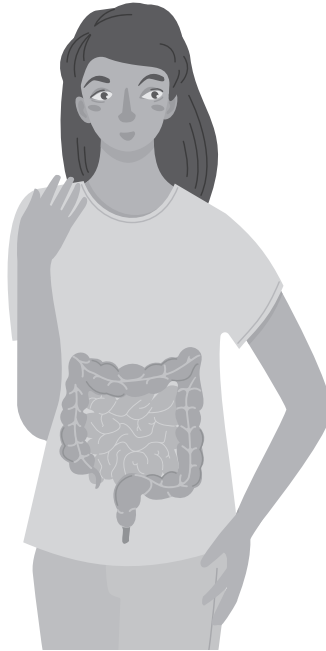
IRRITABLES ?

Ce sont des intestins hypersensibles, qui « réagissent » exagérément aux sensations habituellement perçues comme « simplement gênantes ». Ainsi, ils sont hyper-stimulés par les boissons gazeuses, les aliments trop gras, mais surtout les Fodmaps. Résultat : des intestins ballonnés, distendus, et des douleurs abdominales parfois majeures, un inconfort quasi permanent (exacerbé après les repas), des troubles du transit (constipation, diarrhée, les deux). On l'appelle aussi SCI (syndrome du côlon irritable) ou SII (syndrome de l'intestin irritable), ou encore colopathie fonctionnelle. L'intestin lui-même n'est pas « malade », ce n'est pas « grave », mais il est hypersensible. Il en découle un stress, une anxiété, souvent une perturbation intense de la vie quotidienne.

Intestins irritables : c'en est ? ce n'en est pas ?

Non !

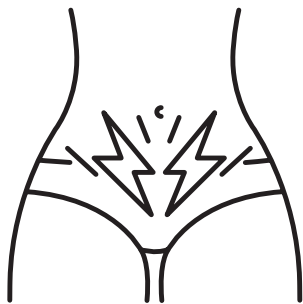
- Reflux, acidités
- Estomac qui brûle
- Modification soudaine du transit
- Modification soudaine de la couleur des selles
- Nausées, vomissements



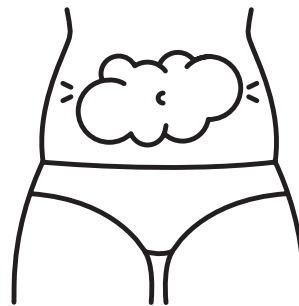
Oui !

- Mal au ventre
- Ressentir que « ça bouge » à l'intérieur (mouvements intestinaux perceptibles)
- Courir aux toilettes parce que ça urge
- Ballonnements
- Distension

Différence entre ballonnements et distension



Intestins distendus :
ça se voit à l'œil nu !



Intestins ballonnés : ça se ressent
mais ne se voit pas forcément !

13. POURQUOI LE RÉGIME LOW FODMAPS EST UNE EXCELLENTE SOLUTION EN CAS D'INTESTINS IRRITABLES ?

Il n'existe aucun traitement pour les intestins irritables. La seule vraie solution consiste, aujourd'hui, à adapter son alimentation de manière à avoir le moins mal possible, voire plus du tout de douleurs ni de ballonnements. Le modèle alimentaire qui a donné les meilleurs résultats est, de loin, le Régime Low Fodmaps. Cependant, il faut être bien clair : il s'agit d'un protocole à mettre en place pour éviter les aliments à problème, donc à apaiser les symptômes. C'est vraiment super, car ça soulage énormément. Pour autant, ce régime ne soigne pas et, dans sa version stricte, n'est clairement pas un régime à suivre sur le long terme. En effet, les Fodmaps constituent une bonne nourriture pour les bactéries de l'intestin : grâce à eux, ces dernières produisent des acides gras très importants pour nourrir l'intestin lui-même, donc les priver totalement de cette nourriture n'est pas envisageable. Cependant, à des degrés divers, de très nombreux régimes sont également pauvres en Fodmaps, par exemple le régime cétogène, le régime Atkins... En fait, dès que l'on cherche à réduire les glucides, donc les céréales/les légumineuses, on réduit déjà fortement les Fodmaps. Vu sous cet angle, le Régime Low Fodmaps n'est pas le seul à affamer le microbiote intestinal. Mais au moins, lui n'avance pas « masqué » : comme on le sait, on s'efforce de compenser en proposant d'autres aliments bénéfiques pour les bactéries mais ne faisant pas ballonner (et ce n'est pas si évident que cela !).

14. POURQUOI MON MÉDECIN NE M'EN A PAS PARLÉ ?

Peut-être parce qu'il ne connaît pas. Ou parce qu'il estime que ce modèle alimentaire ne vous conviendrait pas. Ou parce qu'il a une approche très différente, peut-être basée sur des médicaments (antispasmodiques, antidéprime, etc.), plus « simple » car les patients réclament le plus souvent des solutions « simples » sans chercher à s'attaquer au versant alimentaire qui nécessite des aménagements, des changements d'habitudes, etc. Ou encore parce qu'il n'a pas le temps : le Régime Low Fodmaps implique un engagement, aussi bien