

Tout savoir sur le régime FODMAP

Publié le 21/03/2023

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Douleurs abdominales, ballonnements, troubles digestifs... En fermentant au niveau du côlon, les FODMAPs provoquent bon nombre de désagréments. Quels sont ces sucres fermentescibles, facteurs aggravants du syndrome de l'intestin irritable ? Comment adapter votre alimentation pour en réduire les effets ?

C'est quoi le régime FODMAP ?

FODMAP est l'acronyme de « fermentable by colonic bacteria Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides and Polyols » et fait référence à tout un ensemble de **sucres qui fermentent rapidement dans les intestins**¹. Lactose, fructose, mannitol ou encore sorbitol entrent dans cette catégorie. La liste est longue et on les retrouve dans de très nombreux aliments.

Dans la très grande majorité des cas, ces FODMAP ne vont pas causer de problèmes digestifs. Chez certaines personnes cependant, l'absorption de ces sucres au niveau des villosités intestinales ne se fait pas correctement. **Au lieu d'être absorbés au niveau de l'intestin grêle, ils poursuivent leur chemin dans le tractus digestif jusqu'au côlon.** Ce cheminement leur donne le temps de **commencer le processus de fermentation et de causer des troubles digestifs**. C'est le cas notamment chez les personnes qui souffrent du **syndrome de l'intestin irritable** (ou SII).

Le régime FODMAP désigne donc une alimentation qui vise à **réduire au maximum la consommation de ces sucres**, afin de soulager l'[inconfort intestinal](#).

Pourquoi s'orienter sur un régime FODMAP ?

Le SII est une maladie multifactorielle dont les causes précises restent encore à déterminer. Cependant, certains produits issus de la fermentation des FODMAP, nommés AGE pour « advanced glycation end-product », sont suspectés de jouer un rôle dans les symptômes associés², notamment les **maux de ventre**, les **ballonnements**, les **flatulences**, la **constipation** ou la **diarrhée**³. Adopter un régime pauvre en FODMAP est recommandé sur de courtes périodes lorsque l'on est sujet au SII. Même s'il reste sans gravité, le syndrome de l'intestin irritable altère fortement la qualité de vie des patients, qui alternent phases de répit et périodes très douloureuses. Parmi les facteurs déclenchant ou aggravant les crises, les experts citent le [stress](#), la fatigue ou encore les [déséquilibres du microbiote intestinal](#). De plus, les composés issus de la fermentation des FODMAP sont aussi susceptibles d'altérer la barrière intestinale, la rendant perméable à des agents potentiellement pathogènes.

Quels sont les aliments pauvres en FODMAP ?

Sans surprise, pour adopter une alimentation pauvre en FODMAP, il est conseillé de **réduire la consommation de certains glucides**. Beaucoup de légumes, fruits, produits laitiers sont très riches en plusieurs catégories de FODMAP. Quelques exemples :

- parmi les légumes : les artichauts, les petits pois, les asperges, le brocoli, le chou-fleur, les oignons, les poireaux, les champignons ;
- pour les fruits, riches en fructose et polyols : les fruits secs, les pommes, les figes, les cerises, les mangues, les pêches, les poires, les prunes ;
- pour les produits laitiers, qui contiennent du lactose : les laits de brebis, chèvre et vache, les fromages à pâte

- molle, les yaourts ;
- parmi les produits céréaliers : ceux à base de blé, de seigle ou d'orge ;
- pour les oléagineux : les pistaches et les noix de cajou ;
- parmi les légumineuses : les pois-chiches, les haricots rouges et blancs, les lentilles ;
- quasiment tous les **produits sucrés transformés** et les **boissons sucrées** : viennoiseries, pâtisseries, biscuits, sodas, jus...

Si la liste des produits à limiter paraît longue, rassurez-vous, il vous reste de nombreuses options d'aliments pauvres en FODMAP. Ils sont également connus pour être des **aliments anti-ballonnements**.

- Les légumes : carotte, concombre, haricot vert, radis, épinard, courgette, chou kale, salade, maïs ;
- les fruits : orange, clémentine, mandarine, kiwi, pamplemousse, raisin, banane ferme, fraise, framboise, myrtille, melon, ananas, tomate ;
- les produits laitiers : fromages à pâte dure, camembert, brie, feta, lait sans lactose ;
- les sources de protéines : les œufs, la volaille, la viande blanche et rouge, le poisson, les fruits de mer, le tofu, le quinoa ;
- les produits céréaliers : ceux à base de riz, d'épeautre, d'avoine ;
- les produits sucrés : ceux à base de sirop d'érable, le chocolat noir ;
- les oléagineux : noix, cacahuètes, noix de macadamia.

Il est possible de réduire soi-même la quantité de FODMAP dans son alimentation. Cependant, adopter un régime restrictif sans aucun FODMAP est plus compliqué et nécessite d'être accompagné par un professionnel de santé. Le régime **débute par une exclusion complète** pendant 6 à 12 semaines, puis une **réintroduction des FODMAP un à un** afin de déterminer lequel pose des problèmes de digestion.

Pour améliorer votre confort digestif, d'autres conseils alimentaires sont intéressants à suivre : boire suffisamment d'eau tout au long de la journée, éviter les repas trop copieux et trop gras, limitez la consommation de crudités, **apporter régulièrement des probiotiques à votre microbiote intestinal**. Le **complément alimentaire** du Laboratoire Lescuyer **BACTIVIT ÉQUILIBRE** est idéal pour maintenir l'équilibre de la flore, grâce à ses trois souches de probiotiques rigoureusement sélectionnées et hautement dosées, complétées par une souche de levure. Ces composés sont reconnus pour leurs bienfaits sur la santé générale et digestive. Pour compléter l'action des probiotiques, il peut être utile d'aider la muqueuse intestinale quand celle-ci est fragilisée agressive, notamment en cas d'intolérances alimentaires. La formule **PERMÉAPROTECT+ TOLÉRANCE** est efficace en complément, pour aider à préserver ou renforcer la barrière intestinale grâce à la présence d'ingrédients spécifiques : la glutamine est la principale source d'énergie des cellules intestinales, la vitamine A participe à maintenir l'intégrité de la muqueuse. Plusieurs nutriments essentiels ont été ajoutés à la formule, pour contribuer au bon fonctionnement du système immunitaire.



Pack Perméabilité

88% of 100

(24)

Pack comprenant 1 boîte de PERMÉAPROTECT+ TOLÉRANCE (30 sticks) et 1 boîte de BACTIVIT ÉQUILIBRE (30 gélules)

[Découvrir](#)

Régime FODMAP : recettes et exemples de menus

1. Petit-déjeuner pauvre en FODMAP :

Recette de granola aux épices et noix de pécan (ingrédients pour 20 portions environ) :



- 300 g de flocons d'avoine complets
- 75 g de noix de pécan coupées en deux
- 2 cuillères à café de cannelle
- 1 cuillère à café de gingembre
- 1/4 cuillère à café de noix de muscade
- 1 pincée de sel
- 75 ml de sirop d'érable
- 75 ml d'huile de colza
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille

Mélangez dans un saladier tous les ingrédients, de sorte que les flocons d'avoine soient bien imprégnés. Étalez le tout sur une plaque de four recouverte de papier cuisson et placez dans un four chaud à 160°C pendant 20 minutes. Remuez le granola avec une spatule et remettez à cuire encore 20 minutes. Une fois refroidi, il peut se conserver dans un récipient hermétique à température ambiante jusqu'à 3 semaines.

2. Déjeuner pauvre en FODMAP

Salade de poulet aux haricots verts, tomate et basilic, accompagné d'une tranche de pain d'épeautre au levain et d'une tranche d'ananas flambé au beurre de cacahuètes.

>> **Recette de la salade de poulet aux haricots verts, tomate et basilic** (ingrédients pour 4 personnes) :

- 125 g de haricots verts fins cuits, coupés transversalement en deux ou en trois
- 450 g de poulet cuit, sans peau, coupé en petits morceaux
- 50 g de gruyère, coupé en dés
- 10 tomates cerises, coupées en deux
- 2 cuillères à soupe de feuilles de basilic ciselées
- de la laitue coupée en lanières
- pour la vinaigrette : huile de colza, vinaigre de vin, sel et poivre

Dans un grand saladier, mélangez bien l'ensemble des ingrédients solides. Préparez à part la vinaigrette, selon votre convenance et versez sur la salade juste avant de servir.

3. Dîner pauvre en FODMAP

Filet de poisson blanc cuit à la poêle avec du riz sauvage complet et des légumes poêlés (julienne de carottes + courgettes) et part de gâteau au chocolat low FODMAP sans gluten.

>> **Recette du gâteau au chocolat low FODMAP sans gluten** (ingrédients) :

- 250 g de chocolat noir cassé en petits morceaux
- 200 g de beurre doux
- 200 g de cassonade
- 2 cuillères à soupe de café noir fort (faites un café fort et utilisez le liquide)
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 1/2 cuillère à café de cannelle moulue
- 120 g d'amande en poudre
- 6 gros œufs (séparés)
- 2 cuillères à soupe de cacao en poudre (pour le saupoudrage)

Mettez le chocolat et le beurre dans un grand bol. Placez sur une grande casserole d'eau frémissante et faites fondre jusqu'à ce que l'ensemble soit bien homogène. Incorporez le sucre, le café noir, la vanille et la cannelle. Maintenez sur le feu jusqu'à ce que le sucre soit totalement dissous.

Retirez du feu et mélangez la poudre d'amande. Battez légèrement les jaunes d'œufs et incorporez au mélange de chocolat.

À l'aide d'un batteur électrique, montez les blancs d'œufs en neige ferme. Incorporez une première cuillère à soupe de blancs en neige à la préparation pour aérer le chocolat, puis incorporez le reste délicatement jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux.

Versez dans un moule beurré et faites cuire à four chaud (180°C) pendant 45 minutes. Laissez refroidir avant de transférer sur une assiette. Saupoudrez de cacao en poudre au moment de servir.

1. Pauline Jouët , Nathalie Morel : Régime pauvre en FODMAPs : ce que doivent savoir les nutritionnistes ; [Nutrition Clinique et Métabolisme](#); 2019
2. Inserm : [Les FODMAPs, des sucres qui altèrent la barrière intestinale](#)
3. Manuel MSD : [Syndrome de l'Intestin Irritable \(SII\)](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles pourraient vous intéresser



1. Catégorie Confort intestinal ,

Hyperperméabilité intestinale : comment prévenir ?

07/03/2022
2 minutes de lecture

Une perméabilité augmentée de la paroi intestinale laisse passer dans le sang des nutriments et bactéries.

[Lire la suite](#)



2. Catégorie Probiotiques et microbiote ,

Top 10 des aliments bons pour le microbiote intestinal

29/11/2022
2 minutes de lecture

Conseils et recettes pour enrichir votre microbiote intestinal.

[Lire la suite](#)



- 3.

Catégorie Digestion et transit ,

Digestion difficile : comment améliorer son transit intestinal ?

02/01/2023

2 minutes de lecture

Ventre lourd ? Ballonnements ? Découvrez nos solutions.

[Lire la suite](#)