

# Fodmap : la guerre du sucre est déclarée



Emilie Roche, diététicienne, service de gastro-entérologie et consultations à l'hôpital Saint Joseph

Chaque lundi

Par Agathe Westendorp

Ballonnements, digestion compliquée, crampes, gaz... Et si c'était les Fodmap ? Ces sucres qui fermentent dans le gros intestin pourraient bien être les responsables de ces maux. Surtout si comme 5 % de la population française, en majorité des femmes, vous souffrez du SII (Syndrome de l'intestin irritable). Les explications de Emilie Roche, diététicienne, service de gastro-entérologie et consultations à l'hôpital Saint-Joseph.

## ■ Qu'est-ce que les Fodmap ?

Les Fodmap pour "Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides, Polyols" représentent les glucides fermentescibles. Ce sont des sucres mal absorbés et qui sont fermentés par des bactéries du gros intestin en vue de produire du gaz.

## ■ Pourquoi s'intéresse-t-on aux Fodmap ?

Les personnes pensent ne pas en consommer car ils pensent au sucre, mais ils en mangent quand même car ils sont présents dans beaucoup d'aliments industriels. Le paradoxe d'ailleurs, c'est que je constate une envie de mieux s'alimenter malgré une grande utilisation des produits transformés...

## ■ Le régime Fodmap à quoi ça sert ?

Il s'agit d'un régime spécifique qui concerne les personnes qui souffrent du SII (Syndrome de l'intestin irritable), de symptômes digestifs comme les ballonnements, les troubles du transit... L'objectif est d'améliorer la qualité de vie au quotidien, d'améliorer le confort digestif en diminuant les symptômes qui handicapent la vie quotidienne. Il s'agit d'un régime compliqué à mettre en place car il est restrictif. C'est un vrai engagement car il se fait en trois temps : une phase d'éviction, une phase test puis une phase de réintroduction d'environ six semaines. Le régime sans Fodmap demande donc une grande adaptation. Il doit être mis en place en collaboration avec un diététicien. Il faudra établir les bénéfices/contraintes que sa mise en place peut avoir pour chaque personne. Ce régime peut être anorexigène, déséquilibré ou entraîner des troubles du comporte-



ment alimentaire s'il est mal adapté ou non suivi par un professionnel. Si vous avez d'autres régimes en cours sa mise en place peut être complexe voir non conseillé.

## ■ Comment fonctionne ce régime ?

On va commencer par un bilan alimentaire. Puis on va chercher les aliments consommés qui sont problématiques. Le

régime s'articule autour de trois phases. La phase d'éviction : dans un premier temps, pendant environ deux à six semaines, on va exclure des aliments riches en Fodmap pour valider ou non la diminution des symptômes (et donc la poursuite du régime). Puis, on va procéder à la phase de test.

Dans un deuxième temps, pendant six à huit semaines environ, on va réintroduire

par catégorie de " sucres " (lire ci-contre) pour identifier à quel sucre la personne est "intolérante". Par exemple, les oligosaccharides que l'on trouve dans l'ail. Enfin, la phase de réintroduction : Le groupe des aliments non/mal tolérés seront à retester à différentes quantités pour établir une dose seuil ou dose de tolérance. On va ainsi clairement identifier le groupe de sucres que l'on ne tolère pas. Et ceux que l'on tolère, on va pouvoir déterminer en quelle quantité.

## ■ Cela semble assez compliqué et trompeur de savoir quels aliments contiennent tel ou tel sucre !

Oui, la liste est longue. Si on prend par exemple le fructose, il est présent dans les fruits, le miel mais aussi dans de nombreux produits de l'industrie agroalimentaire. On va quand même pouvoir conserver le pain sans gluten ou au petit épeautre.

## ■ Certains aliments sont des faux amis ! Pouvez-vous en citer quelques-uns...

On ne la soupçonne pas assez mais la pâte à pain contient des Fodmap, les chewing-gum aussi à cause des édulcorants qui sont des polyols. On croit à tort que c'est parce que l'on avale de l'air en mâchouillant que l'on ballonne. Le maïs aussi est très sucré. À l'inverse, tous les produits laitiers ne sont pas à exclure. Les fromages à pâte dure - même si ce n'est pas du lait de vache - peuvent être conservés. Les pois chiches peuvent être consommés mais uniquement ceux en boîte. On évite l'ail, les oignons, les noix. On privilégie le sucre roux au lieu du miel ou du sirop d'agave. On évite le pain de mie... ce n'est pas du pain. C'est un produit ultratransformé, surcuit que l'on ne mâche pas. On peut garder le beurre car il y a peu de lactose. Par ailleurs, la clé, c'est quand même de cuisiner au maximum pour éviter les Fodmap. Il faut consommer une cuisine la moins transformée possible.

## ■ Quels sont les patients concernés ?

Ce sont majoritairement des femmes avec souvent des facteurs aggravants comme le stress.

## ■ Et après le régime ?

Il s'agit aussi de mettre en place une hygiène de vie globale: ne pas manger à n'importe quel moment, ni uniquement des produits transformés. Il faut aussi consulter un médecin en parallèle pour des troubles digestifs chroniques pour effectuer si besoin d'autres examens.

## Ces aliments riches en Fodmap

**Légumes :** oignons, ail, chou, brocoli, chou-fleur, asperges, artichauts, poireaux, betterave, céleri, maïs doux, choux de Bruxelles, champignons, fenouil, aubergine  
**Fruits :** pêches, abricots, nectarines, prunes, pruneaux, mangues, kiwi, pommes, poires, pastèque, cerises, mûres, fruits séchés et concentré de jus de fruits.

**Légumes secs :** lentilles, pois chiches (sauf s'il s'agit d'une conserve rincée avant

consommation)  
**Blé et seigle :** pains, céréales, pâtes, pizza ...  
**Produits laitiers contenant du lactose :** lait, fromage à pâte molle non affiné (comme le mascapone), yaourt, crème glacée, pudding

**Certains oléagineux :** les noix de cajou et les pistaches  
**Édulcorants et édulcorants artificiels :** sirop de maïs riche en fructose, sirop d'agave, Sorbitol, Xylitol, Maltitol, Mannitol.

