

# LE REGIME PAUVRE EN FODMAPs

POUR QUI ? POURQUOI ? COMMENT ?  
DIGESTSCIENCE DÉCRYPTE POUR VOUS



## QUE SONT LES FODMAPs ?

**F**ERMENTABLE  
**O**LIGOSACCHARIDES  
**D**ISACCHARIDES  
**M**ONOSACCHARIDES  
**A**ND  
**P**OLYOLS

UN ENSEMBLE DE SUCRES QUI FERMENTENT ET PROVOQUENT DES **TROUBLES INTESTINAUX**.

# TROUBLES FONCTIONNELS INTESTINAUX ? QUE SE PASSE-T-IL SI VOUS MANGEZ DES FODMAPs ?

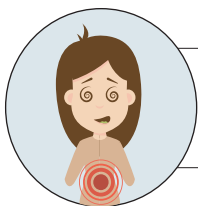


## CHEZ QUI ?

GÉNÉRALEMENT, LES PERSONNES AYANT UN **SYNDROME DE L'INTESTIN IRRITABLE (SII)** – L'HYPERSENSIBILITÉ DE LEUR INTESTIN ET LEUR MICROBIOTE ALTÉRÉ SERONT DES FACTEURS AGGRAVANTS.

**ET TOUTE PERSONNE INTOLÉRANTE AUX FODMAPs**, QUI NE PARVIENDRA PAS À DIGÉRER ET ABSORBER CORRECTEMENT CES SUCRES.

# QUELLES SONT LES ÉTAPES D'UN RÉGIME PAUVRE EN FODMAPs ?



VOUS RESSENTEZ SOUVENT UN INCONFORT DIGESTIF (DOULEURS, BALLONNEMENTS, FLATULENCES, MODIFICATIONS DU TRANSIT...)



VOTRE GASTRO-ENTÉROLOGUE VOUS PRESCRIT UN RÉGIME PAUVRE EN FODMAPs



AFIN DE METTRE CE RÉGIME EN PLACE, IL EST NÉCESSAIRE DE CONSULTER UN(E) DIÉTÉTICIEN(NE) SPÉCIALISÉ(E).

LORS DE VOTRE 1<sup>ER</sup> RENDEZ-VOUS, LES DIFFÉRENTES ÉTAPES DU RÉGIME PAUVRE EN FODMAPs VOUS SERONT EXPLIQUÉES, UNE LISTE DES ALIMENTS AUTORISÉS & DÉCONSEILLÉS VOUS SERA REMISE ET LE RÉGIME SERA PERSONNALISÉ\*.

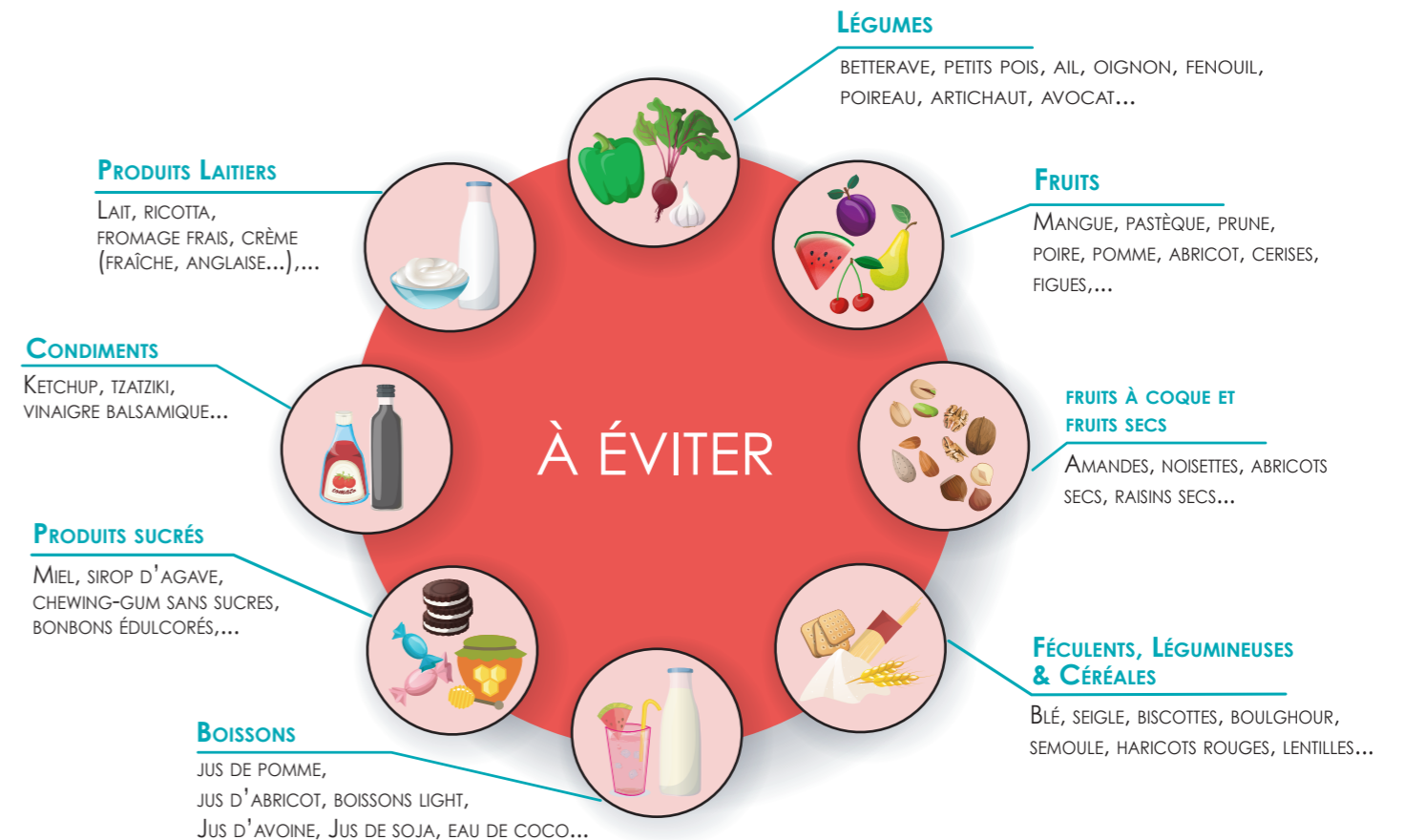
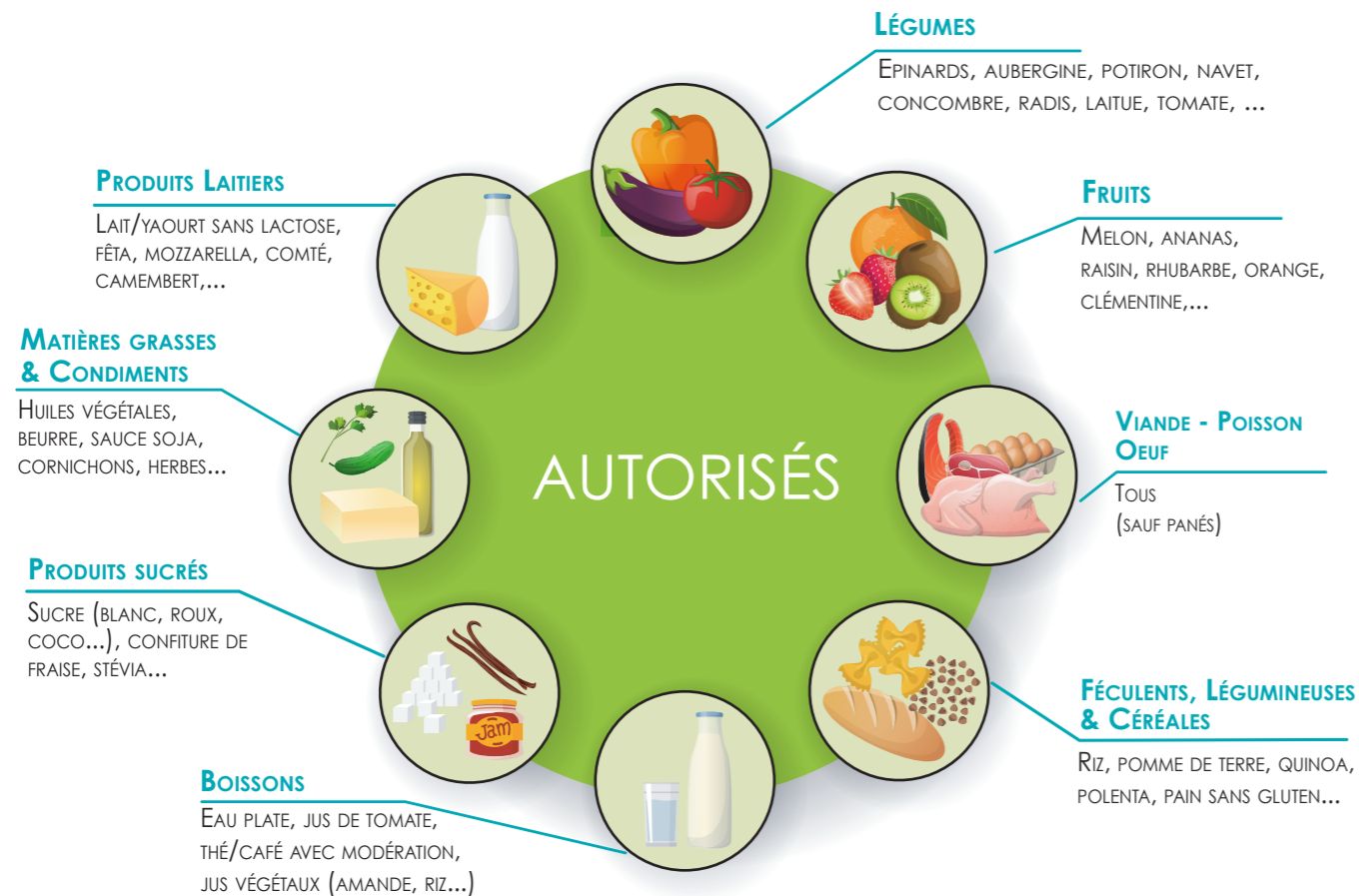
VOICI LES 3 GRANDES ÉTAPES QUI SERONT DÉTAILLÉES PAR VOTRE DIÉTÉTICIEN(NE) :

- **ÉVICTION TOTALE DES FODMAPs** PENDANT 4-6 SEMAINES MINIMUM
- **RÉINTRODUCTION PROGRESSIVE ET CALBRÉE** DES ALIMENTS PAR CATÉGORIE DE FODMAP, ANALYSE DE LA TOLÉRANCE ET ADAPTATION DES QUANTITÉS
- **PERSONNALISATION** DU RÉGIME POUR ATTEINDRE UNE ALIMENTATION DIVERSIFIÉE ET VARIÉE

LA TENUE D'UN **JOURNAL ALIMENTAIRE** VOUS SERA DEMANDÉE. CE DERNIER DEVRA DÉTAILLER VOS REPAS ET, LE CAS ÉCHÉANT, LES SYMPTÔMES RESSENTIS APRÈS LA PRISE ALIMENTAIRE (TYPE, INTENSITÉ, DURÉE...).

\*UN RÉGIME PAUVRE EN FODMAPs EST UN RÉGIME D'EXCLUSION TEMPORAIRE, DESTINÉ À SOULAGER LES MANIFESTATIONS DIGESTIVES. IL NE S'AGIT PAS D'UNE MÉTHODE D'AMAIGRISSEMENT. IL SERA MIS EN PLACE APRÈS PRESCRIPTION MÉDICALE, DANS LE CADRE D'UN SUIVI DIÉTÉTIQUE PROFESSIONNEL. IL EST ADAPTÉ À VOS BESOINS PARTICULIERS.

# ALIMENTS AUTORISÉS ET DÉCONSEILLÉS DANS LE CADRE D'UN RÉGIME PAUVRE EN FODMAPS



## COMMENT CETTE LISTE A ÉTÉ DÉTERMINÉE, ET POURQUOI ?

LES ÉQUIPES DES DR SUE SHEPHERD & PETER GIBSON (UNIVERSITÉ DE MONASH - AUSTRALIE) ONT DRESSÉ UNE LISTE, ISSUE DE LEURS RECHERCHES SUR LE LIEN ENTRE L'INGESTION DE FODMAPS ET LES SYMPTÔMES D'INCONFORT DIGESTIF RESENTIS PAR LES PATIENTS. LES ALIMENTS SONT AINSI RÉPARTIS EN DEUX CATÉGORIES : AUTORISÉS (PAUVRES EN FODMAPS), ET DÉCONSEILLÉS (TENEUR ÉLEVÉE EN FODMAPS). **LA LISTE PRÉSENTÉE ICI N'EST PAS EXHAUSTIVE** - SI UN RÉGIME PAUVRE EN FODMAPS VOUS A ÉTÉ PRESCRIT PAR VOTRE MÉDECIN, RAPPROCHEZ-VOUS DE VOTRE DIÉTÉTIEN(NE) POUR OBTENIR LA LISTE COMPLÈTE DANS LE CADRE DE VOTRE PRISE EN CHARGE.

CRÉÉE À L'INITIATIVE DE MÉDECINS ET DE CHERCHEURS EN 2008 À LILLE, DIGESTSCIENCE EST LA SEULE FONDATION RECONNUE D'UTILITÉ PUBLIQUE EN FRANCE, CONSACRÉE AUX MALADIES DIGESTIVES : SYNDROME DE L'INTESTIN IRRITABLE, MALADIE DE CROHN, RECTOCOLITE HÉMORRAGIQUE, MALADIE COELIAQUE ETC...

SOUTENUE PAR DES DONATEURS PRIVÉS ET DES ENTREPRISES, DIGESTSCIENCE FINANCE DES PROGRAMMES DE RECHERCHE ET DE SOINS, POUR REDONNER UN ESPOIR AUX MALADES ATTEINTS DE CES PATHOLOGIES, AUJOURD'HUI INCURABLES.

ELLE EST GUIDÉE PAR UN CONSEIL SCIENTIFIQUE INTERNATIONAL, QUI SÉLECTIONNE LES PROJETS LES PLUS PERTINENTS ET LES PLUS PROMETTEURS.

DIGESTSCIENCE PORTE AUJOURD'HUI DEUX GRANDS PROJETS SCIENTIFIQUES ET MÉDICAUX :

- **HEROIC**, UNE ÉTUDE ÉPIDÉMIOLOGIQUE POUR TROUVER LES CAUSES ENVIRONNEMENTALES DE LA MALADIE DE CROHN

- **LA MAISON DES MALADIES DIGESTIVES**, UNE MAISON PARAMÉDICALE POUR MIEUX ACCOMPAGNER LES PATIENTS FACE AUX DIFFICULTÉS DE LA MALADIE.

**CES INITIATIVES SONT DIRECTEMENT FINANCÉES PAR LES DONS. APORTEZ VOTRE PIERRE À L'ÉDIFICE ET REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE DONATEURS AUJOURD'HUI !**

[www.digestscience.com](http://www.digestscience.com)

DigestScience  
8 rue Jean Walter 59000 Lille  
Tél : +33 (0)3 20 96 81 26  
contact@digestscience.com