



De nombreux troubles intestinaux dont on ne trouve pas toujours la cause pourraient être soulagés par le suivi d'un régime FODMAPs. Ce régime diminue l'apport alimentaire en différents sucres faiblement absorbés et fermentescibles que l'on trouve le plus souvent dans certains fruits ou légumes.

Sherpherd SJ, Lomer MCE et Gibson PR (2013) **Short-chain carbohydrates and functional gastrointestinal disorders**, *The American Journal of Gastroenterology*; 108:707-717.

De nombreux troubles intestinaux dont on ne trouve pas toujours la cause pourraient être soulagés par le suivi d'un régime FODMAPs. Ce régime diminue l'apport alimentaire en différents sucres faiblement absorbés et fermentescibles que l'on trouve le plus souvent dans certains fruits ou légumes.

Un grand nombre de régimes médiatisés ont été proposés pour remédier aux désagréments gastro-intestinaux, la plupart ne sont pas basés sur des travaux scientifiques probants (régime anti-candida, régime paléolithique notamment). Le lactose est également souvent suspecté en première intention, certainement parce que l'intolérance au lactose est bien connue et étudiée depuis longtemps même si sa fréquence est largement surestimée. Mais, en réalité, un grand nombre de sucres peuvent entraîner des troubles gastro-intestinaux.

Pour une meilleure prise en charge des personnes atteintes de troubles fonctionnels intestinaux, les auteurs de cet article préconisent l'application d'un régime pauvre en FODMAPs dont beaucoup sont présents dans les fibres alimentaires de certains végétaux.

L'acronyme FODMAPs signifie « Fermentable by colonic bacteria Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides And Polyols » autrement dit, en Français : « oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides et polyols fermentescibles par la flore intestinale ».

Selon leur type, les FODMAPs ne sont pas du tout ou seulement partiellement digérés et absorbés au niveau de l'intestin grêle. Une certaine quantité transite donc jusqu'au côlon. Là, les sucres entraîneraient une distension du gros intestin via un effet osmotique (appel d'eau qui augmente le volume des selles) et la production de gaz (fermentation des sucres par la flore intestinale). Cette distension jouerait un rôle prépondérant dans les douleurs intestinales ou l'accélération du transit. Les gaz produits sont également à l'origine des flatulences.

Le tableau ci-dessous fournit la liste des aliments pourvoyeurs de FODMAPs.

Type de sucre	Sucres visés	Sources
Oligosaccharides	FOS (fructo-oligosaccharides), GOS (galacto-oligosaccharides)	Blé, orge, seigle, oignons, poireaux, ail, échalote, artichaut, betterave, fenouil, petits pois, chicorée, pistache, noix de cajou, légumineuses, lentilles et pois chiches
Disaccharides	Lactose	Lait, fromages frais non affinés
Monosaccharides	Fructose (lorsqu'il est en excès par rapport au glucose)	Pomme, poire, mangue, cerise, pastèque, asperge, sucre de table, pois mange-tout, miel, sirop de glucose-fructose
Polyols	Sorbitol, mannitol, maltitol et xylitol	Pomme, poire, abricot, cerise, nectarine, pêche, prune, pastèque, champignon, chou-fleur, chewing-gums et sucreries diverses

Les auteurs insistent sur le fait qu'il s'agit bien d'une réduction des quantités consommées de FODMAPs et non d'une suppression complète. Le régime doit aussi être mis en place et bien expliqué par un diététicien-nutritionniste entraîné et surtout pas par le patient seul.

Les auteurs précisent aussi que tous les sucres ne sont pas nécessairement impliqués ensemble mais que l'effet de ceux qui le sont est cumulatif. Par ailleurs, normalement, des tests de l'hydrogène expiré devraient permettre de repérer quels sont les sucres individuellement impliqués.

En pratique, après 6 à 8 semaines de régime faible en FODMAPs, si celui-ci donne satisfaction, le patient doit faire un test de réintroduction de chaque sucre afin d'identifier celui ou ceux en cause et d'éviter des restrictions non nécessaires.

Cet article apporte un éclairage sur des mécanismes sous-jacents des troubles fonctionnels intestinaux et montre que les coupables peuvent être nombreux et la prise en charge personnalisée complexe.

À LIRE ÉGALEMENT



Repérer les aliments ultra-transformés



Lait de vache versus boissons végétales : des différences nutritionnelles

PARTAGEZ +



NOS PUBLICATIONS

CHOLÉ-DOC NUTRI-DOC ALIMENTATION & PETIT BUDGET



Cholé-doc | N°159 novembre 2017
Les régimes sans lait - Pour quoi faire ?

Je m'abonne
Voir tous LES CHOLÉ-DOC >

AUTRES TYPES DE CONTENUS

- Boîte à outils
- Fiches pratiques
- Agenda
- Brochures
- Études
- Vidéos
- Interviews
- Colloques
- Rapports
- Actualités
- Dossiers
- Questions aux diététiciens