

Le régime pauvre en FODMAP : une vraie bonne idée ?

Après le régime sans gluten ou le régime sans lactose, le régime low FODMAP fait de plus en plus d'adeptes chez ceux qui ont des problèmes de digestion. Plus difficile à mettre en place, les résultats semblent pourtant prometteurs !

Définition

L'acronyme FODMAP - fermentable oligo-, di-, mono- saccharides and polyols - est utilisé pour désigner les glucides à chaînes courtes fermentescibles. Un peu compliqué de savoir ce qui est permis ou non dans l'alimentation... On vous éclaire.

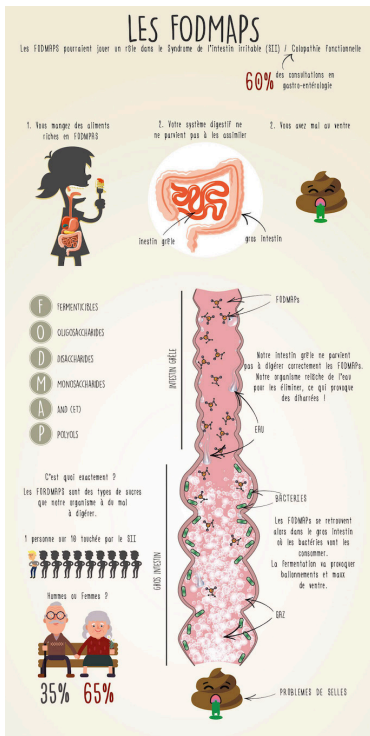
Pourquoi en parle-t-on ?

Parce que ces substances de la famille des hydrates de carbone (glucides) sont devenues de plus en plus abondantes dans l'alimentation moderne. Or, les FODMAP ne sont pas digestibles par notre corps et parviennent intacts au niveau du gros intestin, où ils sont utilisés - donc fermentés - par notre flore intestinale. Bilan : des gaz, des tensions, des douleurs, parfois des constipations ou des diarrhées. Pour tous ceux qui ont déjà un colon sensible ou le syndrome du côlon irritable, ça devient l'enfer.

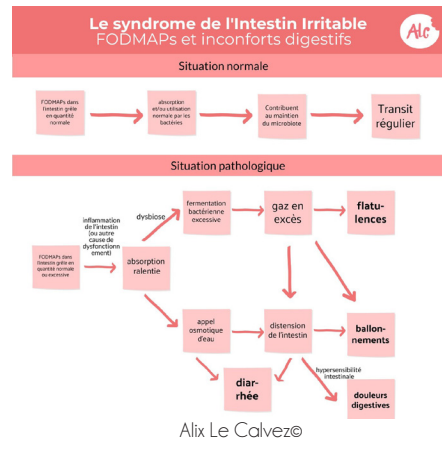
réduirait les symptômes fonctionnels intestinaux, un effet durable qui peut cependant s'inverser par leur réintroduction dans l'alimentation².

Bien que ce ne soit pas forcément la cause unique, les FODMAP participent aux symptômes, car ils sont mal absorbés par l'intestin grêle et fermentés par la flore intestinale, fermentation qui produit de l'hydrogène, et non du méthane.

Ce régime est donc recommandé pour les sujets souffrant de colopathies, de maladies coéliquales, d'intolérance au gluten ou au lactose, de malabsorption, etc.



<https://paulinediet.fr/regime-fodmap-liste-aliments-pauvres-fodmaps>



Pour donner quelques exemples de molécules dans chaque famille :

- **Oligosaccharides** : FOS (fructo-oligosaccharides), XOS (xylo-oligosaccharides), COS (gluco-oligosaccharide), fructane (blé, seigle, orge, topinambours, pissenlit), inuline (ail, artichaut, oignon, certains champignons, ...), galacto-oligosaccharides (légumineuses), etc.
- **Disaccharides** : lactose, ...
- **Monosaccharides** : l'excès de fructose est calculé comme la balance entre fructose et glucose dans un même produit³. Un déséquilibre au profit du fructose est cause de malabsorption du fructose, provoquant des désordres intestinaux. De ce fait, l'usage massif du sirop de fructose, bien que plébiscité par certains pour son moindre impact sur la glycémie, serait responsable de bien des problèmes aux Etats-Unis. C'est aussi le cas de certains fruits et légumes dont le rapport serait en faveur du fructose.
- **Polyols ou sucres-alcools** : maltitol, sorbitol, xylitol, etc. On les retrouve dans les sirops, dans toutes les confiseries et chewing-gums dits « sans sucre », mais aussi naturellement, pour le sorbitol, dans la cerise, la prune, l'abricot, le pruneau par exemple.

¹<https://shepherdworks.com.au/disease-information/low-fodmap-diet/#wrapper-wmw5541ba420746f>
²Gibson PR, Shepherd SJ. Evidence-based dietary management of functional gastrointestinal symptoms: The FODMAP approach. J Gastroenterol Hepatol. 2010 Feb;25(2):252-8.
³Varney J, Barrett J, Scariata K, Catsos P, Gibson PR, Muir JG. FODMAPs: food composition, defining cutoff values and international application. J Gastroenterol Hepatol. 2017 Mar;32 Suppl 1:53-61.

CONSULTATION NUTRITION

Note :

Il existe d'autres produits fermentescibles qui n'ont pas été classés dans les FODMAP par l'équipe du Dr. Shepherd, et qui, pourtant, peuvent aussi causer des désagréments intestinaux. Parmi eux, les amidons résistants dits aussi modifiés, bien connus des industriels. On compte plusieurs familles d'amidons modifiés :

- Amidon de céréales crues : grains de blé entier crus, graines de légumes secs crues, soja,
- Amidon résistant naturellement : pomme de terre crue, farine de banane verte crue, farine de maïs crue,
- Amidon rétrogradé, cuit puis refroidi : pain rassis, pommes de terre ou pâtes cuites puis refroidies en salade,
- Amidon chimiquement modifié : dans la liste d'ingrédients : « amidon modifié »,
- Amidon résistant issu de l'industrie : amidons chauffés, refroidis en présence de graisses ou de cires.

Preuves cliniques

En plus des recherches du docteur Shepherd, d'autres études se sont portées sur le sujet. HM Staudacher a évalué la réponse à un régime low FODMAP en le comparant avec les conseils diététiques standards prodigués aux personnes atteintes du SII⁴. Il en a déduit que davantage de patients étaient satisfaits dans le groupe low FODMAP (76 % vs 54 %), car ils ont observé une amélioration des symptômes. Ce régime semble donc efficace. Une autre étude va dans ce sens, en montrant que les symptômes étaient moindres lorsque les patients atteints de SII suivaient le régime low FODMAP versus le régime australien habituel, alors que les résultats étaient minimes et inchangés quel que soit le régime suivi pour les patients qui ne présentent pas de SII⁵.

Le régime low FODMAP serait également plus efficace que le régime sans gluten chez les personnes ayant déclaré une sensibilité au gluten non cœliaque⁶.

Comme tous les régimes, le régime pauvre en FODMAP ne doit être commencé qu'après validation d'un professionnel de santé. En effet, les FODMAP font partie d'un régime alimentaire équilibré et apportent des nutriments importants : ils ne doivent pas être exclus sans symptômes de digestion difficile.

Note :

On parle de régime « pauvre en » FODMAP et pas « sans » FODMAP, car il est très difficile de les exclure entièrement de notre alimentation.

Et en pratique, ça donne quoi ?

Lorsqu'un patient veut mettre en place un tel régime, les étapes à suivre sont les suivantes :

1. Supprimer les aliments riches en FODMAP de son alimentation pendant 4 à 6 semaines. A la fin de cette période, attendre quelques jours sans symptômes, si tant est que les symptômes s'atténuent.

2. Réintroduire progressivement les aliments sources de FODMAP pour tester la tolérance digestive, en essayant de réintroduire un seul groupe d'aliment à la fois et par semaine. Il est recommandé de tester un même aliment plusieurs fois dans la semaine en augmentant progressivement les quantités.

3. Surveiller les symptômes et si besoin revenir en arrière pour éliminer certains aliments.

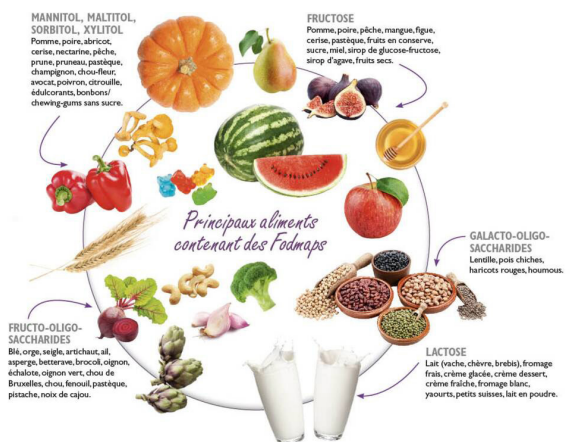
Note :

Il est possible d'avoir recours à un test respiratoire pour identifier les personnes capables de métaboliser correctement le fructose et le lactose afin que les restrictions alimentaires puissent être allégées⁷.

Si aucune amélioration des symptômes n'est observée lors de la phase d'élimination des FODMAP, il n'est pas utile de poursuivre le régime.

Note :

On entend parler de l'alimentation anti-inflammatoire, dont les principaux aliments incriminés sont les glucides raffinés, les produits frits, les boissons sucrées et les viandes rouges. Ce n'est pas la même chose que le régime pauvre en FODMAP : les 2 ne sont pas incompatibles, mais pas non plus 100 % conciliables. Par exemple, les fruits et les légumes sont anti-inflammatoires alors que certains sont riches en FODMAP. Les objectifs ne sont pas les mêmes : une alimentation anti-inflammatoire se concentre sur la réduction de l'inflammation dans le corps, alors que le régime low FODMAP vise à soulager les symptômes digestifs. Pour suivre un régime pauvre en FODMAP couplé à un régime anti-inflammatoire, il est important d'être accompagné par un professionnel afin d'éviter les carences, car le nombre d'aliments « autorisés » est encore plus restreint.



Ca m'intéresse®

⁴<https://www.ladn.eu/nouveaux-usages/hollywood-tiktok-elon-musk-se-larachent-cest-quoi-lozempic-ce-coupe-faim-qui-fait-fureur-et-inquiete/>

⁵Radio Canada, novembre 2023

⁶Sodhi M, Rezaeianzadeh R, Kezouh A, Etrminan M. Risk of Gastrointestinal Adverse Events Associated With Glucagon-Like Peptide-1 Receptor Agonists for Weight Loss. JAMA. 2023;330(18):1795-1797

CONSULTATION NUTRITION

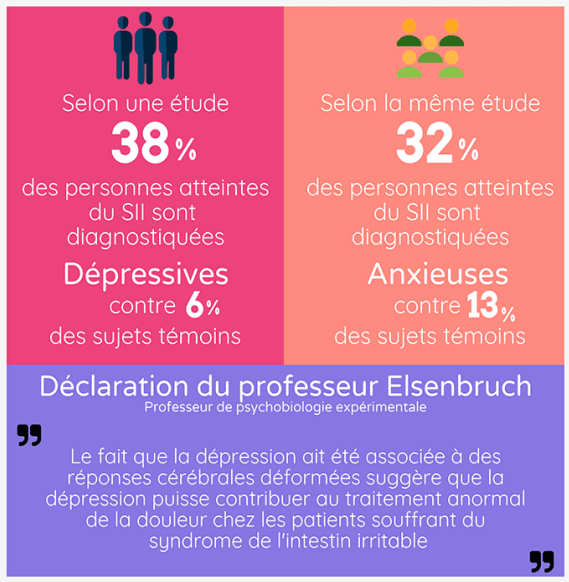
Impacts sociaux et psychologiques

Le syndrome de l'intestin irritable peut être difficile à vivre : il exclut, engendre de la frustration, de la honte, de la culpabilité... il n'est pas toujours compris par l'entourage. Refuser un restaurant par crainte de ne rien trouver sur la carte que vous pourrez digérer, ne pas se balader par peur de ne pas trouver de toilettes disponibles, refuser les week-ends entre amis pour garder ses habitudes et ne pas bouleverser son équilibre, ... Les repas étant au cœur de nos relations sociales, toutes les maladies qui sont liées à l'alimentation et la digestion ont un impact important.

Généralement, les patients atteints du SII ont une qualité de vie liée à la santé moins bonne que la population générale : ils ont plus de douleurs, de fatigue, d'anxiété et moins d'énergie et de mobilité, ce qui ne leur permet pas d'accomplir tout ce qu'ils souhaiteraient⁸.



DÉPRESSION ET ANXIÉTÉ



SII et santé mentale. Source : Guty - DR

Comme ce syndrome n'est pas entièrement compris de la communauté scientifique ou médicale aujourd'hui, et que la prise

en charge est peu développée, le régime pauvre en FODMAP semble être une bonne méthode pour soulager les symptômes.

Cependant, comme tous les régimes, il est contraignant, d'autant plus qu'il est assez peu répandu. On voit de plus en plus (mais encore trop peu) d'options sans gluten dans les restaurants, mais nous sommes encore loin des options low FODMAP. Un tel régime demande donc de mettre en place une certaine organisation, ce qui représente une charge mentale conséquente qui peut participer à l'exclusion sociale au moment des repas. Comme on compte environ 5 à 10 % de la population française touchée par le SII⁹, il est nécessaire de démocratiser ce régime low FODMAP afin qu'il puisse être proposé aux personnes concernées. Une étude néerlandaise a évalué à environ 2 200 €/trimestre le coût pour la société de la prise en charge d'un SII, le poste de dépense le plus important étant dû à la baisse de productivité au travail¹⁰.

Finalement, on en pense quoi

Le régime low FODMAP est reconnu depuis sa création, études scientifiques à l'appui, pour l'amélioration des symptômes du syndrome de l'intestin irritable. Il n'est pas recommandé pour le reste de la population parce qu'il n'apporte pas de bénéfices particuliers et qu'il y a des risques de carence. Contrairement à d'autres régimes éphémères et à la mode, celui-ci n'a pas pour objectif de faire perdre du poids, mais bien d'améliorer la vie des patients. C'est un régime qui n'est pas coûteux à mettre en place, si ce n'est en temps, afin de s'approprier la liste des aliments recommandés et ceux qui le sont moins. Alors si vous vous sentez concernés, n'hésitez pas à vous renseigner, à apprendre à bien lire les étiquettes pour repérer les ingrédients à éviter, à cuire correctement les légumineuses, à privilégier les fruits et légumes qui contiennent le moins de FODMAP.

A noter aussi que la consommation de produits FODMAP en grandes quantités dans les produits industriels, notamment les polyols utilisés massivement pour réduire la quantité de sucre dans les produits de grande consommation, engendrent aussi des gaz, ballonnements et douleurs chez les personnes qui n'ont pas spécialement de problèmes intestinaux.

Notre conseil s'applique donc à chacun : ouvrez l'œil avant d'ouvrir la bouche !

⁷Gibson PR, Shepherd SJ. Evidence-based dietary management of functional gastrointestinal symptoms: The FODMAP approach. J Gastroenterol Hepatol. 2010 Feb;25(2):252-8.

⁸Wang YT, Lim HY, Tai D, Krishnamoorthy TL, Tan T, Barbier S, Thumboo J. The impact of irritable bowel syndrome on health-related quality of life: a Singapore perspective. BMC Gastroenterol. 2012 Aug 9;12:104.

⁹APSSJ

¹⁰Bosman MHMA, Weerts ZZRM, Srijkers JTW, Vork L, Mujagic Z, Masclee AAM, Jonkers DMAE, Keszthelyi D. The Socioeconomic Impact of Irritable Bowel Syndrome: An Analysis of Direct and Indirect Health Care Costs. Clin Gastroenterol Hepatol. 2023 Sep;21(10):2660-2669.

DEPARTEMENT NUTRITION NUTRIMARKETING

Rédacteur en chef : Béatrice de Reynal - Rédactrice : Constance Goujard

Conception graphique : Douchane Momcilovic Mise en page : Alix de Reynal

contact@nutrimarketing.eu www.nutrimarketing.eu T : 01 47 63 06 37

Crédit photographique : Ca m'intéresse - Guty - Alix Le Calvez - NutriMarketing - Pauline Pied - DR

Média d'information pour les professionnels de santé - N°145 - Février 2024

Tous droits réservés - NutriMarketing - RCS Paris 412 053 621