



DR PIERRE NYS

LE GRAND LIVRE DES FODMAPS

ET DE TOUT CE QUE L'ON DIGÈRE MAL

INCLUS :
les tables
alimentaires
complètes
des aliments
indigestes

**TOUS LES CONSEILS ALIMENTAIRES
POUR UN BON CONFORT DIGESTIF**

LE D U C . S
P R A T I Q U E

LE GRAND LIVRE DES FODMAPS

ET DE TOUT CE QUE L'ON DIGÈRE MAL

La plupart des aliments contiennent naturellement des nutriments difficiles à digérer. Fodmaps, fibres, protéines, polyphénols... Chaque personne, chaque « tube digestif » y réagit différemment. Certains peuvent « digérer des cailloux », d'autres ne supportent rien.

Grâce à ce livre, traquez tout ce qui vous donne du fil à retordre dans votre assiette (ou votre verre) ! Et découvrez les bons réflexes – choix, cuisson... – pour retrouver la paix digestive. Enfin !

Dans ce guide, vous trouverez :

- Les fondamentaux du régime sans Fodmaps en 21 points.
- L'abécédaire des aliments courants à privilégier pour bien digérer : aliments lactofermentés, amande, courgette, riz...
- 30 menus et 50 recettes low Fodmaps pour vous régaler.
- Les tables nutritionnelles complètes Fodmap par Fodmap (et aussi les pseudo-Fodmaps) : fructanes, oligofructose, lactose, saccharose, maltose, galactose, fructose, polyols, sorbitol, fibres solubles et insolubles, amidon, polyphénols, tanins, proanthocyanidols...

Le Dr Pierre Nys est endocrinologue-nutritionniste. Il est spécialiste de l'Index Glycémique et auteur de best-sellers aux éditions Leduc.s, dont *Plus jamais mal au ventre avec le régime Fodmaps* et *Ma Bible IG*.

ISBN 979-10-285-0968-2



9 791028 509682

18 euros

Prix TTC France

LE D U C . S
P R A T I Q U E

design : bernard amiard

photographie © fotolia

RAYON : SANTÉ

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Le régime Fodmaps 100 % végétarien, 2017.

500 recettes pour bien digérer, 2016.

Ma bible du ventre, 2016.

Mes petites recettes magiques sans Fodmaps, 2015.

Plus jamais mal au ventre avec le Régime Fodmaps, 2015.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<https://tinyurl.com/newsletterleduc>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les
réseaux sociaux.



Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2018 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0968-2

Dr PIERRE NYS

LE GRAND LIVRE
DES FODMAPS
ET DE TOUT CE QUE L'ON
DIGÈRE MAL

LE D U C . S
P R A T I Q U E

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
CHAPITRE 1. LES FONDAMENTAUX DU RÉGIME FODMAPS EN 21 POINTS	11
CHAPITRE 2. LE PROTOCOLE DU RÉGIME FODMAPS	47
CHAPITRE 3. L'ABÉCÉDAIRE DES ALIMENTS COURANTS À PRIVILÉGIER/À ÉVITER	51
CHAPITRE 4. MENUS ET RECETTES LOW FODMAPS	75
CHAPITRE 5. LES TABLES NUTRITIONNELLES COMPLÈTES, FODMAP PAR FODMAP (ET AUSSI LES PSEUDO-FODMAPS)	135
ANNEXE	249
TABLE DES MATIÈRES	261

INTRODUCTION

Les troubles digestifs sont peut-être les plus fréquents de tous. En tout cas, pas un patient qui ne se plaigne de maux de ventre, ballonnements, diarrhées et autres réactions adverses suite à un repas (« Depuis le dîner d’hier, j’ai des nausées, je gonfle, je ne me sens pas bien »), ou... à tous les repas (« Je ne digère plus rien »), ou à la consommation de tel ou tel aliment précis (« À chaque fois que je bois du vin, maintenant, ça me fait mal aux oreilles ! », « Je ne peux pas manger de chocolat, ça me déclenche des migraines », « Les noix, noisettes, pommes, poires, avant je pouvais mais maintenant, elles me brûlent la bouche », « J’adore les choux mais je ne les supporte pas... enfin, ce sont eux qui ne m’aiment pas ! », « Depuis que je mange moins de pain, je me sens beaucoup mieux », « J’ai complètement arrêté le gluten, je me sens plus léger »), etc.

Or, bien souvent, pour le patient, les « maux de ventre » sont des compagnons de longue route. Des années, voire des décennies qu’ils vivent ensemble, cohabitant cahin-caha. Cela pour diverses raisons : personne n’a vraiment pris leurs plaintes au sérieux, soit que leurs interlocuteurs ont estimé que « c’était dans la tête » ou que « ce n’est pas bien grave », soit que les plaignants n’ont pas détaillé suffisamment leurs symptômes pour que l’on puisse les aider. Bref, une fois les « maladies graves » écartées – cancers, Crohn... – les malades

se voient le plus souvent proposer un traitement au long cours, à base de laxatif si constipation, ou l'inverse en cas de diarrhées, d'antiacides (acidités digestives) ou encore d'argile ou de charbon si ballonnements. Un petit antispasmodique pour la route, pourquoi pas un antidépresseur si la victime montre des signes de stress, et c'est à peu près tout. Généralement, la cause reste totalement inexplorée, donc les symptômes persistent, même étouffés par les médicaments. Et, au final, l'état général ne s'arrange pas vraiment.

L'expérience montre pourtant quatre choses essentielles :

1. *En supprimant temporairement les Fodmaps* (éléments indigestes naturels présents dans de nombreux aliments) et en traquant précisément les coupables, on finit par arriver à des résultats très intéressants dans près de 7 cas sur 10. Avant tout, un meilleur confort digestif (voire une suppression, totale des symptômes désagréables, surtout les ballonnements et les douleurs). Ensuite, en affinant la traque, on peut généralement réintégrer la plupart des aliments, mais en adaptant les quantités. Au total, un meilleur équilibre alimentaire car une plus grande diversité – on n'élimine plus « tous les aliments d'une famille » par crainte de représailles, mais seulement quelques éléments difficiles, pour mieux profiter des autres. Cela n'empêche pas de s'aider éventuellement de coups de pouce temporaires, comme prendre des enzymes (très efficaces et naturels, pour pallier ses propres déficiences en enzymes digestives) ou suivre des cures de probiotiques adaptés (après un traitement antibiotique par exemple).
2. *En laissant le corps faire correctement son travail.* Par exemple, les médicaments antiacides ne doivent jamais être pris régulièrement car la vocation de l'estomac EST d'être acide. Et pourtant ce sont les médicaments les plus consommés au monde. En l'empêchant de faire son travail, on provoque une cascade de problèmes bien plus préoccupants que quelques renvois – à résoudre autrement,

notamment par une alimentation plus légère et une meilleure hygiène de vie. En effet, un estomac insuffisamment acide, c'est par ricochets l'assurance de perturbations de la flore intestinale. Or, celle-ci est impliquée dans 90 % de nos maux quotidiens, digestifs ou non.

3. *Chacun est différent.* Ce n'est pas parce que votre sœur mange sans gluten et s'en porte bien que ce sera aussi votre cas. Peut-être que vous, vous ne tolérez pas les tanins. Ou certains Fodmaps. En plus, l'un n'empêche pas l'autre : on peut mal digérer les choux ET les agrumes. La constante : les produits préparés industriels, bas de gamme, ne réussissent généralement à personne. En tout cas à personne doté d'un tube digestif fragile. Parfois des individus suivent un chemin différent pour arriver au même résultat : Marie arrête le pain et ça va mieux – elle pense être intolérante au gluten. En réalité, il y a aussi des Fodmaps dans le pain et elle peut y être également intolérante, ce qui explique qu'en ne mangeant plus de pain, ça va mieux. Moralité : observez-vous, écoutez-vous, notez. Déduisez. C'est mieux que de s'interdire des listes entières d'aliments un peu au hasard, à la va-vite, car bientôt vous n'avalerez plus rien ! Or souvenez-vous que nous sommes omnivores c'est-à-dire conçus normalement pour manger de tout.
4. *Ne pas confondre tout et n'importe quoi.* Ne tirez pas de conclusions hâtives et fausses. Récemment, une patiente me disait : « Je ne supporte pas les crudités, ni les soupes. » Après discussion, il s'avère qu'elle ne consommait que des crudités en barquettes traiteur des grandes surfaces et des soupes en briques, industrielles. Ces crudités et ces soupes contiennent presque toujours des Fodmaps sous forme d'additifs. Et voilà comment se priver de bons légumes frais, râpés ou en bols de soupes fumants. Au final, elle ne consommait que peu de légumes, et n'était pas très en forme, affichait un surpoids net, etc. Et bien sûr détestait les

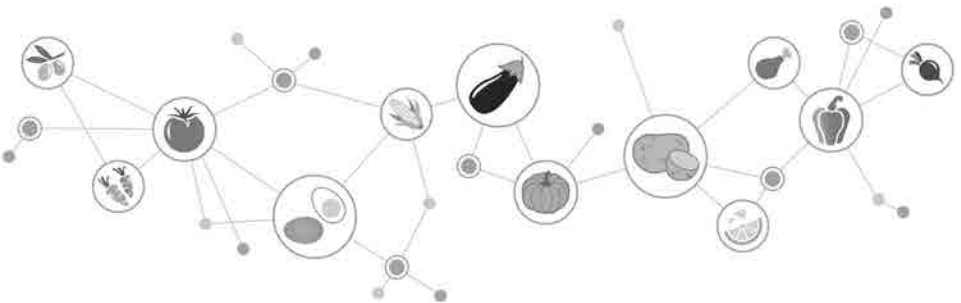
légumes, n'en avalant en se pinçant le nez que pour « se forcer puisqu'il le faut ». Tout faux, sur toute la ligne. Ne vous trompez pas de cible !

Dans ce livre, nous vous parlons beaucoup de Fodmaps, mais aussi de bien d'autres éléments indigestes, présents naturellement dans nos aliments courants. Et nous vous proposons des tables alimentaires pour vous aider à repérer ceux qui contiendraient de fortes teneurs en ces nutriments « difficiles », susceptibles de vous causer du fil à retordre. Au final, le but est de vous aider à retrouver un confort digestif sinon parfait, du moins compatible avec une vie quotidienne agréable. Rappelez-vous aussi toujours qu'un repas, ce n'est pas seulement ce que l'on avale, mais également les circonstances des repas : avaler à la va-vite les meilleurs aliments et les plus digestes... vous causera des troubles digestifs si le repas se passe dans le stress pour une raison ou une autre.

1 LES FONDAMENTAUX DU RÉGIME FODMAPS EN 21 POINTS

Les Fodmaps sont des glucides (= sucres) particuliers. Peu digestes pour nous tous, ils arrivent quasi intacts jusqu'à un endroit de l'intestin où ils servent de nourriture aux bactéries locales.

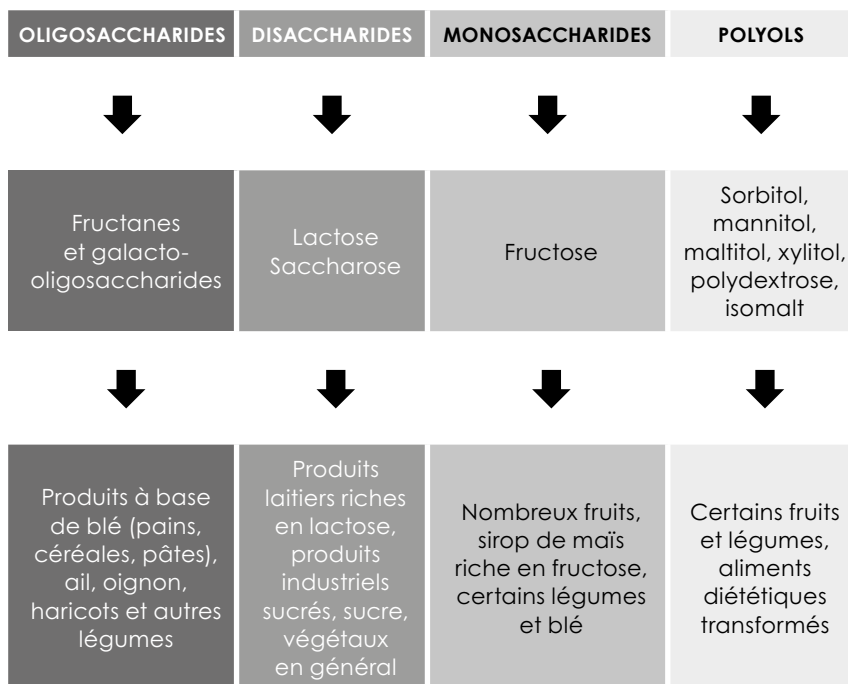
L'acronyme FODMAP signifie *Fermentable by colonic bacteria Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides And Polyols*. Traduit en français cela donne « oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides et polyols fermentescibles par la flore intestinale », ce qui n'est guère plus compréhensible pour la majorité d'entre vous. Nous verrons chacun d'entre eux en détail.



CETTE LETTRE...	... SIGNIFIE...	... C'EST-À-DIRE...
F	Fermentable	= la fermentation intestinale due au fait que les Fodmaps n'ont pas été digérés plus haut, dans l'intestin grêle, comme le sont les autres aliments.
O	Oligosaccharides	On les trouve dans certains légumes et légumes secs.
D	Disaccharides	On les trouve dans le lait et les produits laitiers (lactose). Et dans tous les végétaux et sucre de table, sucreries (saccharose).
M	Monosaccharides	On les trouve, sous forme de fructose, en grande quantité, dans certains fruits.
A	And	= et
P	Polyols	Aucun humain ne les digère correctement. On les trouve principalement dans les confiseries dites « sans sucre ».

2. QUE SONT EXACTEMENT LES FODMAPS, ET DANS QUELS ALIMENTS SE CACHENT-ILS ?

Les Fodmaps se dissimulent principalement dans certains fruits, légumes ou légumes secs (fructose, FOS, GOS, sorbitol...), ainsi que dans les produits laitiers (lactose) et les confiseries dites « sans sucre ». À chaque Fodmap ses caractéristiques.



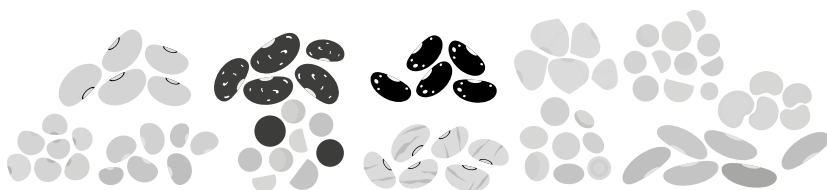
Oligosaccharides : le problème des légumes et des légumineuses

Ce sont principalement les fructanes (FOS) et les galactanes (GOS).

C'est quoi ?

Les *fructanes* sont constitués de molécules de fructose reliées entre elles par des molécules non digérées dans l'intestin. 99 % d'entre eux se retrouvent ainsi dans le côlon. Personne ne les digère correctement et, pour parler clairement, ils provoquent des gaz chez chacun d'entre nous. Mais chez les personnes souffrant d'intestin irritable, ces gaz sont carrément douloureux. On trouve principalement les fructanes dans les légumes « à fibres » comme les poireaux, l'ail et l'oignon, les choux... Et c'est bien dommage car il s'agit d'aliments extrêmement intéressants pour la santé. Heureusement, il existe des astuces de cuisine pour mieux les digérer et ainsi ne pas s'en passer totalement, même s'il vaut mieux, pour vous, lecteur intolérant aux Fodmaps, les consommer avec parcimonie.

Les *galactanes* regroupent le raffinose et le stachyose. On trouve principalement ces sucres dans les légumineuses, comme les pois chiches, les lentilles ou les haricots secs. Mais pensez aussi à l'avoine (et au son d'avoine), aux pectines... Là encore, c'est dommage de se priver totalement de cette catégorie d'aliments, qui présente des atouts majeurs pour la santé. On parle souvent, en ce qui les concerne, de « fibres solubles », et leurs vertus antikirlos, anticholestérol ou pour équilibrer la glycémie ne font aucun doute. Hélas, elles sont parfois mal digérées, et peuvent multiplier par 2 voire par 4 la quantité de gaz produite lors de leur digestion.



LE MATCH HARICOTS SECS/VOUS :

GAZ = 12, VOUS = 0

Les haricots secs renferment une forte teneur en raffinose. Or, cet oligosaccharide multiplie la production de gaz par 12 ! 12 fois plus de « vents » après un repas avec haricots secs ! Ce qui se passe ? Lorsqu'il arrive en trop grande quantité dans le côlon, le raffinose ne trouve pas suffisamment de galactosidase, l'enzyme qui permet de le découper en minuscules morceaux afin de les digérer. Du coup, ce sont les bactéries locales qui se chargent du travail, et leur acharnement produit du gaz. Heureusement, il y a moyen d'améliorer là aussi leur digestibilité, comme vous le constaterez au fil des pages.

Les aliments riches en oligosaccharides

La teneur en oligosaccharides dépend de nombreux facteurs, comme la maturité du végétal (par exemple une banane peu mûre contient beaucoup d'oligosaccharides... mais plus du tout ou presque plus une fois bien mûre), sa préparation, etc. Aussi, les chiffres suivants sont-ils indicatifs, vous pourrez en trouver d'autres en provenance d'autres sources.

ALIMENT	TENEUR EN FODMAPS « O » (en g/100 g)	ON PEUT EN MANGER OU PAS ?
Ail	9,8 à 17,4	Plutôt sous forme d'huile infusée. Ou alors une minuscule quantité.
Artichaut	1,2 à 6,8	Quelques feuilles, maxi. Attention au cœur.
Asperges	0 à 3	Quelques têtes bien tendres devraient passer toutes seules.

LE GRAND LIVRE DES FODMAPS ET DE TOUT CE QUE L'ON DIGÈRE MAL

ALIMENT	TENEUR EN FODMAPS « O » (en g/100 g)	ON PEUT EN MANGER OU PAS ?
Banane	0 à 0,07	Plus elle est mûre, mieux vous la digérerez.
Betterave	0,4	Aucune raison de s'en priver totalement, mais ne dépassez pas quelques cubes/tranches fines.
Blé	0,4 à 1,3	Attention, on en consomme vite trop sous forme de pain, pizza, pâtes... Souvent, si l'on tolère mal le blé, on tolère également mal le seigle et le maïs.
Chicorée, racine	0,4 à 20	En fonction de la saison elle peut en contenir beaucoup, ou très peu. Nous parlons ici de la chicorée salade et non de la chicorée soluble à boire, torréfiée, qui n'a rien à voir.
Chou de Bruxelles	0,3	La bonne surprise ! Quelques petits choux de Bruxelles ne poseront pas de problème. Évidemment, pas 15.
Échalote	0,9 à 8,9	Comme l'ail : un minuscule peu, OK. Mais pas deux...
Épinard (jeunes pousses)	0,1	Les pousses tendres de préférence.
Kaki	0,3	Sa chair est tendre et délicieuse, mais pas toujours digeste.
Melon	0,2	Jamais de melon au réfrigérateur, malheureux ! Le froid le rend agressif.
Nectarine	0,2	Pelez-la, pour voir ? Et contentez-vous d'une demie.
Oignon	0,9 à 8,9	Problème en vue. Cantonnez-vous à une mini-tranchette, c'est mieux.
Orge	0,5 à 1,5	Pas mieux (ni pire) que le blé.

LES FONDAMENTAUX DU RÉGIME FODMAPS EN 21 POINTS

ALIMENT	TENEUR EN FODMAPS « O » (en g/100 g)	ON PEUT EN MANGER OU PAS ?
Pamplemousse	0,2	Quelques quartiers passent chez tout le monde, ou presque.
Pastèque	0,3	Un peu de jus de pastèque en plein été vous fait envie ? Si vous supportez, feu vert !
Pêche	0,4	Comme la nectarine, pelez-la. Et offrez-en la moitié à votre voisin.
Pissenlit	12 à 15	Laissez tomber, ce n'est pas pour vous.
Poireau	0,5 à 7	Pas pour vous, hélas. Ou si peu...
Seigle	0,5 à 1,5	Pain de seigle, pain de blé, même combat. Envisageable à raison d'une tranche.
Topinambour	12,2 à 20	Oh là là ! Non à l'assiette de velouté de topinambour, c'est sûr, vous la paierez au prix fort.



Disaccharides : le problème des produits laitiers

Le disaccharide qui pose le plus de problèmes est le lactose, le sucre du lait.



C'est quoi ?

Le lactose du lait (et, donc, de tous les produits laitiers, qu'ils soient de vache, de brebis ou de chèvre) pose problème. Il attire de l'eau à lui et provoque ainsi une distension. « Je digère mal le lait », me dites-vous, parfois, en consultation. Vous êtes probablement plus ou moins intolérant au lactose, c'est-à-dire que vous manquez de lactase, une enzyme spéciale exclusivement dédiée à la digestion du lactose. Lequel se retrouve alors dans le côlon et fait les dégâts que l'on connaît. Si c'est votre cas, boire l'équivalent de deux petites tasses de lait multiplie par 8 la production de gaz dans votre intestin. Alors forcément, il faut bien qu'il sorte d'une manière ou d'une autre, ce gaz.

Les aliments riches en lactose

Si vous êtes intolérant au lactose, a priori aucun problème pour le beurre ou le roquefort. Pour les crèmes-dessert, c'est plus compliqué.

ALIMENT	TENEUR EN FODMAPS « D » (lactose, en g/100 g d'aliment)	ON PEUT EN MANGER OU PAS ?
Babybel	Traces	Oui
Beurre	Traces	Oui
Bleus (tous, y compris Bresse)	Traces	Oui
Camembert	Traces	Oui
Comté	Traces	Oui
Crème allégée (15 %)	3,5	Non
Crème-dessert (type Danette)	6,8	Non

LES FONDAMENTAUX DU RÉGIME FODMAPS EN 21 POINTS

ALIMENT	TENEUR EN FODMAPS « D » (lactose, en g/100 g d'aliment)	ON PEUT EN MANGER OU PAS ?
Crème fraîche entière	2,8	Non
Crème glacée	5,9	Non
Fourme	Traces	Oui
Fromage blanc	3,5 à 4,2	Non
Fromage fondu	2 à 3,5	Non
Fromage frais	3,5 à 3,7	Non
Gorgonzola	Traces	Oui
Gruyère	Traces	Oui
Lait concentré sucré	10,2	Non
Laits brebis, chèvre, vache	4,3 à 4,8	Non
Parmesan	Traces	Oui
Petit-suisse	3	Non
Roquefort	Traces	Oui
Saint-Agur	Traces	Oui
Yaourt nature	2,8 à 3,8	Non (ou en petite quantité)

Remarque : le saccharose (sucre de table) est aussi un disaccharide. Il pose moins de problèmes digestifs mais reste à limiter.

Monosaccharides : le problème des fruits

C'est le fructose, le sucre naturel des fruits.



C'est quoi ?

Le fructose a l'air tout simple car « naturel ». Son cas est pourtant plus complexe que cela. D'une manière générale, et pour chacun d'entre nous, le fructose doit être accompagné de glucose pour être correctement digéré. Il se trouve que c'est le cas dans les fruits, où l'on trouve du fructose et du glucose en quantité adéquate pour que l'aliment « passe » très bien. Mais si le ratio est trop faible pour le glucose, autrement dit qu'il y a trop de fructose par rapport au glucose, les choses se gâtent et des inconforts digestifs peuvent se présenter, et ce chez chacun d'entre nous, donc. Et c'est pire encore chez les personnes atteintes de côlon irritable.

Les aliments riches en fructose

Méfiez-vous de tous les aliments dont le chiffre dans la colonne « Fructose » dépasse « 3 ». Oui, cela inclut les pommes et le raisin, si vous envisagiez d'en consommer 100 grammes. La bonne nouvelle, c'est qu'en fonction de la quantité consommée, vous pouvez tout de même profiter de vos aliments préférés, même s'ils ne sont pas tout à fait dans les clous, à condition de les déguster en petite quantité. 3 grains de raisin ne vous tueront pas, une grappe entière risque de vous faire payer cher l'addition. Les meilleurs élèves ont, sans surprise, de très petits chiffres, comme la mandarine ou les carottes, exemplaires.

Remarque : la teneur en fructose est éminemment variable en fonction de la saison, de la variété, du degré de maturité... Ce tableau, plus encore que les autres, est donné ici à titre indicatif et ne concerne que la traque aux Fodmaps. Il est évident que si vous tolérez bien les kiwis ou les oranges, vous pouvez les consommer en entier (après votre protocole Fodmaps, donc, voir p. 47).

LES FONDAMENTAUX DU RÉGIME FODMAPS EN 21 POINTS

ALIMENT	TENEUR EN FODMAPS « M » (fructose, en g/portion d'aliment)	TENEUR EN GLUCOSE (facilite l'absorption du fructose)	ON PEUT EN MANGER OU PAS ?
Abricot (1)	1	1,3	1, OK ; 2, ça passe, mais pas 3.
Abricot sec (6 ou 7)	9	16	Non.
Ananas (40 g)	2	2	Oui mais ne dépassez pas 2 tranches, sinon vous atteindrez les 3 g de fructose, « seuil limite ».
Banane (1)	6	8	Comme son ratio est très favorable et qu'elle renferme par ailleurs des molécules digestes, ce fruit est exceptionnellement « OK » dans un Régime Fodmaps. Attention cependant aux smoothies qui en renferment souvent trop, n'exagérez pas non plus.
Cassis (50 g)	2	1,8	Oui, mais attention, sa teneur en glucose est légèrement inférieure à celle en fructose, il peut « mal passer » même en faible quantité.
Cerises (10)	4,3	4,5	À 10 unités on est déjà hors des clous. Si vous craquez, limitez-vous à 2 ou 3.
Citron vert (1)	0,2	0,2	Oui !
Citron (1)	1,7	1,7	Oui !

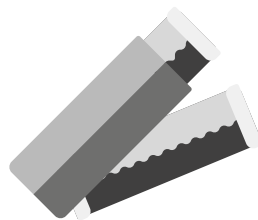
ALIMENT	TENEUR EN FODMAPS « M » (fructose, en g/portion d'aliment)	TENEUR EN GLUCOSE (facilite l'absorption du fructose)	ON PEUT EN MANGER OU PAS ?
Clémentine (1)	3	3	On est limite... Mais 1 clémentine, c'est si bon !
Datte sèche (1 très grosse)	6	7	Non !
Figue fraîche (1)	2,2	2,7	Oui, mais une seule. Attention aux petits grains...
Figue sèche (3)	5,6	7	Non.
Fraises (5 moyennes)	1,9	1,7	Oui, mais sans sucre ni crème.
Framboise (½ barquette)	2,5	2	Oui.
Grenade (1)	10	12	Non !
Fruit de la passion (1)	0,5	0,6	Oui !
Groseilles (½ barquette)	3	2	Grignotez-en quelques-unes mais ne vous laissez pas trop charmer par leur côté acidulé.
Kiwi (1)	3,8	4	1 fruit maxi.
Litchis (5)	4,2	4	C'est trop. Contentez- vous de 2 ou 3.
Mandarine	1	2	A priori plus digeste que la clémentine mais dans les faits tout dépend de la variété, de la maturité, etc.
Mangue (½)	8,5	6	Non !
Melon (1 tranche)	2	1,6	Pas trop froid surtout !

LES FONDAMENTAUX DU RÉGIME FODMAPS EN 21 POINTS

ALIMENT	TENEUR EN FODMAPS « M » (fructose, en g/portion d'aliment)	TENEUR EN GLUCOSE (facilite l'absorption du fructose)	ON PEUT EN MANGER OU PAS ?
Mûres, myrtilles (½ barquette)	3,7	3,6	Quelques-unes glanées le long du chemin, à la campagne, oui. Mais vous voyez qu'à ½ barquette on a déjà dépassé le seuil des 3 g de fructose.
Orange (1)	4,1	3,8	Une moitié. Vous finirez l'autre au prochain repas.
Pamplemousse (½)	2,8	2,5	J'aimerais mieux que vous vous contentiez de ¼ de fruit.
Pastèque (1 morceau de 100 g)	2,2	1,6	C'est l'été !
Pêche (1)	5	5	Non.
Poire (1)	9,8	3,6	Non, hélas... trop de fructose, pas assez de glucose, une forte teneur en sorbitol et une peau indigeste. Ça fait beaucoup !
Pomme	13	5	Non, hélas, trois fois hélas... Chez certains, elle passe mieux cuite, mais même en compote, on se limite à un mini-ramequin max.
Prune (3)	4,8	6,8	Non.
Raisin (6 gros grains)	2	1,5	Oui, avec modération. Et en évitant/ recrachant les petites graines dedans et la peau.

Polyols : le problème des chewing-gums et autres friandises « sans sucres »

Ce sont les sucres en « -ol ». Ils s'appellent principalement sorbitol, mannitol ou xylitol.



C'est quoi ?

Les polyols sont des sucres que l'on trouve naturellement en toute petite quantité dans certains fruits et légumes, comme la pomme, la cerise, le chou-fleur ou les champignons. Mais c'est surtout leur présence dans la plupart des confiseries dites « sans sucres » – typique des produits que l'on trouve aux caisses des supermarchés ou des bureaux de tabac – qui est pointée du doigt. Idem pour les produits diététiques « allégés en sucre » (confitures...), notamment destinés aux diabétiques, car les polyols, en particulier le sorbitol, y sont alors présents en quantité non négligeable. Et bien que figure sur leurs étiquettes la mention « une consommation excessive peut provoquer des inconforts intestinaux sans gravité », le terme « excessive » est éminemment personnel. De fait, si vous souffrez d'intestin irritable, un seul minuscule petit chewing-gum sans sucre (aux polyols, donc) pourra déjà déclencher des douleurs.

La première chose à faire si vous souffrez de symptômes gastro-intestinaux tels que les ballonnements ou les crampes, c'est d'arrêter toute consommation de ces confiseries, par ailleurs à l'intérêt très discutable. Souvent, l'on pense à tort que comme ils sont « sans sucres », ils sont « sans calorie ». C'est faux ! Les polyols sont des sucres, certes moins caloriques que « le sucre » classique, mais tout de même nettement plus que tous les autres édulcorants, et en plus, indigestes ! Traquez-les sur les étiquettes... et ne les achetez pas, tout simplement.

Il n'est pas rare que j'entende : « Docteur, depuis que j'ai arrêté de fumer, je gonfle et j'ai mal au ventre. » Chaque fois, c'est la même raison : la personne a remplacé la cigarette par des chewing-gums

sans sucre. Déjà, le chewing-gum est déconseillé car il fait avaler de l'air, c'est le principe même de l'aérophagie (« manger de l'air »). Mais en plus, en version « sans sucres », il renferme des Fodmaps indigestes et générateurs de gaz. Cela fait beaucoup pour un seul homme. Alors 1 chewing-gum par-ci par-là, pourquoi pas, et encore. Mais 1 à la place de chaque cigarette, si vous en fumiez 10 à 20 par jour... c'est beaucoup, beaucoup trop.

Même chose chez les diabétiques (ou chez les personnes au régime, ou encore qui traquent le sucre), persuadés d'acheter de « bons produits pour eux » en bourrant leurs placards de confitures « diététiques » et autres produits « allégés en sucre ». « Docteur, j'ai mal au ventre et j'ai des diarrhées, vous croyez que c'est à cause de mon diabète, ou de mon insuline ? » Non, c'est à cause de votre confiture ! Pour information, le sorbitol est laxatif. Près de la moitié des personnes sans aucun problème digestif le tolèrent mal, ce qui veut dire qu'un pourcentage nettement supérieur de personnes intolérantes aux Fodmaps ne le digèrent pas du tout. Peut-être 90 ou 100 % !

Et encore une fois, ne croyez pas qu'il faille des quantités de ces confiseries ou douceurs (les mal nommées) pour provoquer des diarrhées et des douleurs. Non, 2 ou 3 petits bonbons ou une simple cuillère de confiture suffisent à déclencher des troubles dans la demi-heure et jusqu'à 3 heures après ingestion. Certes, le sorbitol est naturellement présent en quantité appréciable dans certains fruits, comme les poires ou les cerises, mais il faut en avaler des cagettes ou des poignées entières pour atteindre les taux des confiseries. Par exemple 120 cerises = 1 bonbon à la menthe « sans sucre » !

Les aliments riches en polyols (sorbitol, mannitol, xylitol)

Voici une liste dont il vaut mieux se méfier lorsqu'on est intolérant aux polyols. Ne dépassez pas 3 à 5 grammes de ces Fodmaps par portion !