



**Dr PIERRE NYS**  
ENDOCRINOLOGUE-NUTRITIONNISTE

# L'ALIMENTATION SANS FODMAPS

**INCLUS  
180  
recettes  
sans Fodmaps**

**LES 30 MEILLEURS ALIMENTS  
SANS FODMAPS...  
ET CEUX À ÉVITER**

**PLUS JAMAIS MAL  
AU VENTRE  
APRÈS UN REPAS**

**2 SEMAINES DE MENUS  
SANS FODMAPS**



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

Les Fodmaps, naturellement présents dans certains aliments, fermentent dans notre intestin, causant douleurs et gonflements. Grâce à ce guide, vous allez voir d'un seul coup d'œil si tel ou tel aliment sera facile à digérer ou pas.

**Dans ce livre tout en couleurs et 100 % illustré :**

- Les 35 aliments riches en Fodmaps à éviter.
- Les signes qui indiquent que vous êtes probablement intolérant aux Fodmaps.
- Ananas, citron, orange, carotte, fruits de mer, poulet, bœuf, fromage... les 30 aliments champions pauvres en Fodmaps et qui aident à digérer.
- 180 idées de recettes pauvres en Fodmaps : soupes, gratins, salades complètes, pâtes, burgers, poke bowls, smoothies...

**Inclus : votre liste de courses sans Fodmaps  
et le protocole strict du régime Fodmaps**



*Le guide visuel « Fodmaps », à garder  
en cuisine pour ne plus jamais mal digérer.*

ISBN : 979-10-285-1323-8



**20 euros**  
Prix TTC France

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

UNE CRÉATION **SUPERNOVA**

Photo de couverture : Adobe Stock  
Illustrations : Fotolia  
RAYON : SANTÉ, CUISINE



Du même auteur aux éditions Leduc.s

*Mes petites recettes magiques sans Fodmaps*, 2018.

*Ma bible du confort digestif* (avec Danièle Festy), 2018.

*Le grand livre des Fodmaps et de tout ce que l'on digère mal*, 2018.

*Le régime Fodmaps 100 % végétarien*, 2017.

## 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](http://www.editionsleduc.com)**

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



Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2019 Leduc.s Éditions

29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1323-8



DR PIERRE NYS

# JE M'INITIE À L'ALIMENTATION SANS FODMAPS GUIDE VISUEL

# SOMMAIRE

C'est quoi les Fodmaps ? .....	6	Ma liste de courses low Fodmaps .....	49
Les 35 aliments riches en Fodmaps .....	8	3 raisons pour lesquelles il faut respecter le protocole strictement (et non suivre le régime sans Fodmaps pendant longtemps) .....	59
Les 21 aliments pauvres en Fodmaps et qui aident à digérer .....	12	Les 14 principales erreurs alimentaires qui font mal au ventre .....	61
18 signes qui indiquent que vous êtes (probablement) intolérant aux Fodmaps .....	13	10 bonnes habitudes pour bien digérer .....	64
Êtes-vous intolérant aux « O » ? ..	16	6 bêtises qu'on ne fera plus .....	67
Êtes-vous intolérant aux « D » ? ..	19	5 raisons de pratiquer une activité physique douce et régulière .....	71
Êtes-vous intolérant aux « M » ? ..	22	Le protocole strict du régime Fodmaps dure 12 semaines .....	72
Êtes-vous intolérant aux « P » ? ...	27	2 semaines de menus sans Fodmaps .....	74
Les additifs contiennent-ils des Fodmaps ? .....	32	30 best of pauvres en Fodmaps ET qui aident en plus à digérer .....	84
6 signes extra-digestifs d'une intolérance aux Fodmaps .....	34	Ananas .....	86
Intolérance = allergie aux Fodmaps ? .....	36	Banane mûre .....	87
5 façons d'aider un enfant intolérant aux Fodmaps .....	38	Citron, citron vert .....	88
Construisez vous-même votre assiette parfaite faible en Fodmaps ! .....	40	Fraise et framboise .....	89
8 signes qui doivent absolument vous inciter à consulter .....	42	Mandarine, clémentine .....	90
6 modes de préparation et de cuisson « spécial faibles en Fodmaps » .....	44	Myrtille .....	91
Ça sent le gaz ! .....	48	Orange .....	92
		Carotte .....	93



Pomme de terre.....	94	10 marinades pour BBQ en toute sérénité .....	130
Fruits de mer (crevettes, moules, praires, huîtres, crabe...) .....	95	10 bouchées pour un apéro 100 % plaisir .....	132
Poulet (et autres viandes blanches).....	96	10 dips et tartinades pour apéritif sain .....	134
Bœuf (et autres viandes rouges) .....	97	10 tartines ventre plat .....	136
Œuf.....	98	10 idées de crudités « digestion facile » .....	140
Beurre .....	99	10 vinaigrettes pour salades vertes .....	142
Fromage .....	100	10 gratins gourmands .....	144
Laits végétaux (amande...) ..	101	10 salades complètes .....	148
Curcuma.....	102	10 galettes salées comme à la crêperie .....	152
Menthe poivrée .....	103	10 recettes de pâtes pour toute la famille.....	156
Huile d'olive .....	104	6 plats complets autour du riz.....	160
Moutarde.....	105	6 woks complets .....	162
Gingembre .....	106	10 sandwichs légers sur l'estomac .....	164
Estragon .....	107	6 burgers (si, si !) .....	168
Cannelle .....	108	10 plats végétariens ou végétans.....	170
Carvi.....	109	10 poke bowls .....	174
Aneth.....	110	6 plateaux-Télé pour soirées séries.....	178
Étoile de badiane.....	111	10 coupes desserts low Fodmaps.....	180
Basilic.....	112	10 smoothies et « milk-shakes ».....	182
Cumin.....	113	10 porridges pour bien démarrer la journée.....	186
Coriandre .....	114		
Cardamome (verte).....	115		
3 personnes qui devraient suivre le régime Fodmaps .....	116		
Pourquoi la cuisson rend les légumes plus digestes .....	118		
Une sortie au restaurant ?			
Les bons et mauvais choix.....	121		
Les recettes.....	125		
10 soupes « jamais mal au ventre ».....	126		

# C'EST QUOI LES FODMAPS ?

Les Fodmaps sont des glucides (= sucres) particuliers. Il en existe de différentes sortes, que l'on regroupe en 4 grandes familles : les oligosaccharides, les disaccharides, les monosaccharides et les polyols. Peu digestes pour nous tous, ils arrivent quasi intacts jusqu'au côlon, où ils servent de nourriture aux bactéries locales (microbiote intestinal, anciennement appelé flore intestinale). Les bactéries locales, en « prenant en charge » ces Fodmaps pour les décomposer totalement, produisent du gaz. Chez les personnes au tube digestif fragile, par exemple atteintes du syndrome du côlon irritable, ce gaz non seulement prend de la place (ballonnements) mais en plus appuie sur des récepteurs douloureux situés dans le ventre (douleurs).

L'acronyme Fodmaps signifie *Fermentable by colonic bacteria Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides And Polyols*. Traduit en français cela donne « oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides et polyols fermentables par la flore intestinale ».





## C'EST QUOI LES FODMAPS ?

CETTE LETTRE...	... SIGNIFIE...	... C'EST-À-DIRE...
<b>F</b>	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 ingrédients.
<b>O</b>	Oligosaccharides (fructanes – FO –, galactanes – GOS –)	On les trouve dans certains légumes et légumes secs.
<b>D</b>	Disaccharides	On les trouve dans le lait et les produits laitiers.
<b>M</b>	Monosaccharides	On les trouve dans certains fruits.
<b>A</b>	And	= et
<b>P</b>	Polyols	Aucun humain ne les digère correctement. On les trouve principalement dans les confiseries dites « sans sucre ».

Les Fodmaps ne sont pas néfastes en eux-mêmes, au contraire puisqu'ils servent de nourriture au microbiote. D'ailleurs ils sont majoritairement présents dans les légumineuses, les légumes, les fruits, les fruits secs, les céréales... que de la nourriture saine ! Mais ils provoquent des gaz intestinaux à l'origine de douleurs pénibles. L'objectif du régime sans Fodmaps est de découvrir ceux qui vous posent le plus de problèmes pour les éviter ou en réduire la quantité. Le but est de vous permettre de manger le maximum d'aliments en subissant le minimum de désagréments.



# LES 35 ALIMENTS RICHES EN FODMAPS



1. *L'abricot* :  
2 maximum, et bien mûrs



2. *La banane verte* :  
laissez-la mûrir !



3. *La cerise* :  
méfiez-vous  
des clafoutis



4. *La mangue* :  
riche en fructose, aïe !



5. *La nectarine  
et la pêche* :  
c'est pire si elles  
sont peu mûres



6. *La pastèque* :  
non aux grands verres de jus



7. *La poire* :  
fructose XXXL + sorbitol  
+ peau épaisse  
= ça passe mal



8. *La pomme* :  
du paradis à l'enfer



9. *Les prunes* :  
quetsches, mirabelles,  
reines-claude...  
#ouimaïson



LES 35 ALIMENTS RICHES EN FODMAPS



10. Les fruits secs :  
à éviter en grande  
quantité



11. La noix de cajou :  
la « noix » la plus  
« Fodmapisée »



12. La pistache :  
pas par poignées  
à l'apéro



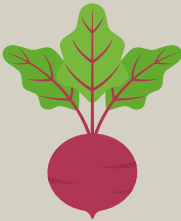
13. L'ail :  
en huile infusée  
seulement



14. L'artichaut :  
attention au cœur !



15. L'asperge :  
quelques pointes,  
c'est tout



16. La betterave :  
surtout pas crue,  
râpée



17. Les champignons :  
les poêlées forestières  
dans le collimateur



18. La chicorée  
et le pissenlit :  
« petites salades »,  
gros ballonnements



19. Le chou-fleur :  
surtout pas cru  
ni *al dente*



20. L'échalote :  
pas plus que quelques  
« mini-cubes »





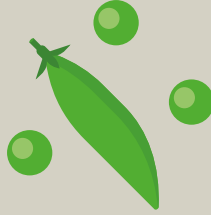
21. Le fenouil :  
cuit, c'est mieux



22. Les haricots, lentilles  
et autres légumes secs  
(videz le jus des boîtes)



23. L'oignon :  
surtout cru,  
oubliez !



24. Les pois :  
petits pois, pois,  
mange-tout...  
l'usine à gaz !



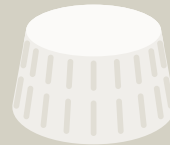
25. Le poireau :  
fibres + soufre  
+ Fodmaps = la  
combinaison perdante



26. Le salsifs :  
ne cherchez pas  
les ennuis



27. Le topinambour :  
c'est la guerre !



28. Le fromage  
frais (= non affiné) :  
+ il est frais, + il  
contient de lactose

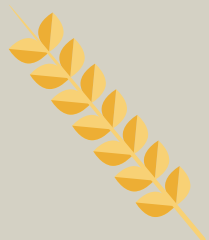




## LES 35 ALIMENTS RICHES EN FODMAPS



29. *Le lait, les produits laitiers*  
(les fromages affinés et yaourts  
nature ne contiennent pas  
ou peu de Fodmaps)



30. *L'orge :*  
pas mieux que le blé  
(sur un plan Fodmaps)



31. *Le pain :*  
un peu, mais  
à la farine d'épeautre  
et au levain ou sans gluten



32. *Le miel*  
(toujours plus digeste  
quand il est de bonne  
qualité)



33. *Le sirop  
de glucose-fructose :*  
le pire sucre industriel  
(et il y en a dans tous les produits  
ultra-transformés !)



35. *Les boissons :* évitez toutes  
celles aux Fodmaps ainsi que  
toutes les boissons gazeuses !



34. *Le sucre blanc ou roux :*  
sucre de table, en poudre  
ou en morceaux, avec  
(grande) modération

# LES 21 ALIMENTS PAUVRES EN FODMAPS ET QUI AIDENT À DIGÉRER



1. *L'ananas* : il aide à digérer les protéines
2. *La banane mûre* : super-douce pour l'estomac
3. *Le citron et le citron vert* : l'expert en détox digestive
4. *La fraise et la framboise* : attention aux petits grains
5. *La mandarine et la clémentine* : les superchampionnes pauvres en Fodmaps (mais pas toujours digestes en fin de repas)
6. *La myrtille* : antidiarrhée
7. *L'orange* : le jus de fruits faible en Fodmaps
8. *La carotte* : l'amie du foie
9. *Les fruits de mer* (crevettes, moules, praires, huîtres, crabe...) : les dons de la mer
10. *Le beurre* : cru, il est digeste
11. *Les fromages* : s'ils sont affinés, sans problème !
12. *Les laits végétaux* (amande, riz...) : garantis sans lactose mais pas sans additifs indigestes ! Faites-les vous-même !
13. *Le curcuma* : l'épice-médicament
14. *La menthe poivrée* : l'herbe aromatique magique
15. *Le basilic* : il est antispasmodique
16. *L'huile d'olive* : le plus digeste des corps gras
17. *La moutarde* : l'assaisonnement « fort » qui remplace l'ail
18. *La réglisse* : la douceur en plus
19. *La sauge* : elle stimule la digestion
20. *L'œuf* : l'architecte de l'intestin
21. *Le yaourt nature* : fait maison, il contient zéro lactose

# 18 SIGNES QUI INDIQUENT QUE VOUS ÊTES (PROBABLEMENT) INTOLÉRANT AUX FODMAPS

Vous avez mal au ventre et surtout gonflez comme un ballon de baudruche après chaque repas. Alors que le matin au réveil, vous avez un joli petit ventre presque plat ? Voyons ensemble si vous êtes concerné par les propositions suivantes. Il vous arrive souvent de...

- Manger à chaque repas du pain, des pâtes ou une quiche/tarte/pizza
  - ☐ oui
  - ☐ non
- Commencer chaque repas par une crudité, et/ou terminer chaque repas par un fruit... qui passent mal
  - ☐ oui
  - ☐ non
- Avoir des gaz (et ils soulagent)
  - ☐ oui
  - ☐ non



- Avoir des ballonnements (et ça fait mal)
  - ☐ oui
  - ☐ non
- Avoir une désagréable sensation de trop-plein dans l'estomac
  - ☐ oui
  - ☐ non
- Souffrir de crampes digestives, de spasmes
  - ☐ oui
  - ☐ non
- Alternier constipation, diarrhées, troubles du transit en tout genre
  - ☐ oui
  - ☐ non
- Consommer régulièrement des bonbons ou des chewing-gums sans sucre
  - ☐ oui
  - ☐ non
- Consommer régulièrement des confitures allégées en sucre
  - ☐ oui
  - ☐ non
- Sentir comme un « tube d'air » sur la droite de l'abdomen
  - ☐ oui
  - ☐ non
- Entendre votre système digestif s'exprimer, gronder, « faire des bruits »... et partager, bien malgré vous, avec votre entourage ce concert
  - ☐ oui
  - ☐ non





## 18 SIGNES QUI INDIQUENT QUE VOUS ÊTES (PROBABLEMENT) INTOLÉRANT AUX FODMAPS

- Souffrir de brûlures et douleurs à l'estomac
  - ☐ oui
  - ☐ non
- Ressentir comme une « corde gonflée » dans votre intestin, voire la « toucher » du doigt
  - ☐ oui
  - ☐ non
- Avoir systématiquement mal au ventre suite à un stress
  - ☐ oui
  - ☐ non
- Souffrir chaque jour de diarrhée, à heure fixe, depuis « toujours », une ou deux fois par jour
  - ☐ oui
  - ☐ non
- Avoir honte de vos rejets gazeux, aromatisés d'une odeur plutôt aigre (pas d'œuf pourri)
  - ☐ oui
  - ☐ non
- Avoir des fausses envies d'aller à la selle : vous pensez évacuer mais, en final, il ne se passe rien, c'était juste un spasme
  - ☐ oui
  - ☐ non

Si vous répondez « oui » à plus de 6 d'entre elles, il est possible voire probable que vous soyez intolérant à un ou plusieurs Fodmaps. Découvrir lesquels et les éliminer (ou en avaler moins) va changer votre vie digestive !

# ÊTES-VOUS INTOLÉRANT AUX « O » ?

## 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.
Asperge	0 à 3	Quelques têtes bien tendres devraient passer toutes seules.
Banane	0 à 0,07	Plus elle est mûre, mieux vous la digérez.
Betterave	0,4	Aucune raison de s'en priver totalement, mais ne dépassez pas quelques cubes/tranches fines.

ALIMENT	TENEUR EN FODMAPS « O » (en g/100 g)	ON PEUT EN MANGER OU PAS ?
<b>Blé</b>	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.
<b>Chicorée, racine</b>	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.
<b>Chou de Bruxelles</b>	0,3	La bonne surprise ! Quelques petits choux de Bruxelles ne poseront pas de problème. Évidemment, pas 15.
<b>Échalote</b>	0,9 à 8,9	Comme l'ail : un minuscule peu, OK. Mais pas deux...
<b>Épinard (jeunes pousses)</b>	0,1	Les pousses tendres de préférence.
<b>Kaki</b>	0,3	Sa chair est tendre et délicieuse, mais pas toujours digeste.
<b>Melon</b>	0,2	Jamais de melon au réfrigérateur, malheureux ! Le froid le rend agressif.
<b>Nectarine</b>	0,2	Pelez-la, pour voir ? Et contentez-vous d'une moitié.
<b>Oignon</b>	0,9 à 8,9	Attention, problème en vue. Cantonnez-vous à une mini-tranchette, c'est mieux.
<b>Orge</b>	0,5 à 1,5	Pas mieux que le blé.
<b>Pamplemousse</b>	0,2	Quelques quartiers passent chez tout le monde, ou presque.
<b>Pastèque</b>	0,3	Un peu de jus de pastèque en plein été vous fait envie ? Allez-y... mais un peu seulement !

ALIMENT	TENEUR EN FODMAPS « O » (en g/100 g)	ON PEUT EN MANGER OU PAS ?
<b>Pêche</b>	0,4	Comme la nectarine, pelez-la. Et donnez-en la moitié à votre voisin.
<b>Pissenlit</b>	12 à 15	Laissez tomber, ce n'est pas pour vous.
<b>Poireau</b>	0,5 à 7	Pas pour vous, hélas. Ou si peu...
<b>Seigle</b>	0,5 à 1,5	Pain de seigle, pain de blé, même combat. Envisageable à raison d'une tranche.
<b>Topinambour</b>	12,2 à 20	Oh là là ! Non à l'assiette de velouté de topinambour, là c'est sûr, vous la paierez au prix fort.





# ÊTES-VOUS INTOLÉRANT AUX « D » ?

## DISACCHARIDES : LE PROBLÈME DES PRODUITS LAITIERS

C'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 toutes les teneurs « Traces » (colonne du milieu). Pour les crèmes-dessert, c'est plus compliqué. En fait non, c'est simple : on les évite. L'intolérance au lactose est différente pour chacun : certains ne tolèrent même pas 1 gramme de lactose par jour, d'autres peuvent très bien en supporter 10 voire 12 grammes, et donc profiter d'un petit-suisse et d'un yaourt sans aucun dommage. Le process de fabrication joue aussi un rôle : les yaourts nature maison ne contiennent quasi plus de lactose (il a été entièrement consommé par les ferments), tandis que ceux du commerce en renferment plusieurs grammes (jusqu'à 11 grammes quand même !) car les ferments peuvent être moins gourmands en lactose selon les souches – par exemple certains *bifidus* – ou encore les industriels rajoutent du lait en poudre après l'obtention du yaourt pour améliorer sa tenue. Dans le tableau ci-après, pour la question « Peut-on en manger ou pas ? » nous avons arbitrairement choisi le taux seuil de 2 grammes de lactose aux 100 grammes mais à vous d'ajuster selon vos capacités enzymatiques.

ALIMENT	TENEUR EN FODMAPS « D » (LACTOSE, EN G/100 G D'ALIMENT)	ON PEUT EN MANGER OU PAS ?
<b>Activia</b>	1,6 à 8,8	Non
<b>Babybel</b>	Traces	Oui
<b>Barre glacée</b>	10	Non
<b>Beurre</b>	Traces	Oui
<b>Bleus (tous, y compris Bresse)</b>	Traces	Oui
<b>Camembert</b>	Traces	Oui
<b>Chocolat au lait/barre chocolatée</b>	7,2	Non
<b>Comté</b>	Traces	Oui
<b>Cookie au chocolat au lait</b>	3,2	Non
<b>Crème allégée (15 %)</b>	3,5	Non
<b>Crème-dessert (vanille, pistache, caramel, chocolat, café...)</b>	6,8	Non



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
Feta	2	Oui
Flan	6,2	Non
Fourme	Traces	Oui
Fromages à tartiner type St Môret, Philadelphia	3,5	Non
Fromage blanc à 0 %	4,2	Non
Fromage blanc à 8 %	3,6	Non
Fromage blanc à 3 %	3,5	Non
Fromage fondu	2 à 3,5	Non
Fromage frais	3,5 à 3,7	Non
Gorgonzola	Traces	Oui
Gruyère	Traces	Oui
Kéfir	4	Non
Lait concentré sucré	10,2	Non
Lait de brebis	4,8	Non
Lait de chèvre	4,3	Non
Lait dé lactosé matin léger	0,1	Oui
Lait de vache demi-écrémé/écrémé	4,6 /4,8	Non
Mascarpone	4	Non
Mozzarella	2,5	Non
Parmesan	Traces	Oui
Petit-suisse	3	Non
Riz au lait	4 (au moins)	Non
Roquefort	Traces	Oui
Saint-Agur	Traces	Oui
Yaourt aromatisé	4	Non
Yaourt nature	3,8	Non
Yaourt nature maison	0	Oui
Yaourt liquide	2,8	Non

# ÊTES-VOUS INTOLÉRANT AUX « M » ?

## MONOSACCHARIDES : LE PROBLÈME DES FRUITS

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

### C'est quoi ?

Le fructose à 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 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 à petites doses. 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 fruits de la passion, 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 le Régime Fodmaps. Il est évident que si vous tolérez bien les kiwis ou les oranges, vous pouvez les consommer en entier (après votre régime Fodmaps, donc).

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 ».