

En poursuivant votre navigation sur ce site, vous acceptez l'utilisation de cookies pour que nous puissions réaliser des statistiques de navigation mais aussi vous proposons des publicités ciblées adaptées à vos centres d'intérêts. En savoir plus [Fermer](#)

Diète FODMAP

[Accueil](#) > [Nutrition](#) > [Diètes spéciales](#)



Audrey Cyr
Nutritionniste, Dt. P., M.Sc.



- ⊕ [Que signifie l'acronyme FODMAP ?](#)
- ⊕ [Protocole d'application de la diète faible en FODMAP](#)
- ⊕ [Trucs supplémentaires concernant la diète FODMAP](#)

L'approche alimentaire des FODMAP a été développée par Sue Shepard, nutritionniste australienne. Cette diète a été décrite pour la première fois en 2005. Le mot FODMAP est en fait un acronyme pour désigner un groupe de glucides à chaîne courte présents dans certains aliments et qui sont faiblement absorbés procurant ainsi des substances servant à nourrir les bactéries de l'intestin. Ce régime est scientifiquement prouvé pour soulager les symptômes du syndrome de l'intestin irritable (SII)¹⁻⁴. En effet, cette diète permettrait un soulagement du syndrome de l'intestin irritable dans environ 75% des cas. La diète FODMAP limite les aliments contenant des glucides ou sucres qu'on dit « fermentescibles ». Ces glucides sont fermentés par les bactéries du côlon et provoquent les symptômes de ballonnements, de gaz et de douleurs abdominales caractéristiques du syndrome de l'intestin irritable.

Que signifie l'acronyme FODMAP ?

[haut](#)

- F** = Fermentescibles (rapidement fermentés par les bactéries du côlon)
- O** = Oligosaccharides (fructanes et galacto-oligosaccharides ou GOS)
- D** = Disaccharides (lactose)
- M** = Monosaccharides (fructose en excès du glucose)
- A** = And(et)
- P** = Polyols (sorbitol, mannitol, xylitol et maltitol)

En savoir plus sur les oligosaccharides

Les oligosaccharides comprennent les fructanes et les galactans (galacto-oligosaccharides ou GOS). Les fructanes sont des chaînes de quelques unités de fructose ayant un lien entre chaque unité qui n'est pas digestible chez l'humain. Ils sont faiblement absorbés dans l'intestin et se retrouvent donc à 99% dans le côlon. Par la suite, les bactéries du côlon les fragmentent et il y a alors une fermentation excessive chez les gens atteints du SII. Les galactans comprennent le raffinose et le stachyose.

En savoir plus sur les disaccharides (lactose)

Les gens atteints de SII peut avoir une insuffisance en lactase qui est l'enzyme servant à la digestion du lactose. Par contre, plusieurs personnes toléreraient jusqu'à 6 g de lactose ou l'équivalent de 125 ml (1/2 tasse) de lait.

En savoir plus sur les monosaccharides (fructose)

En tout temps, le fructose a besoin de glucose pour être absorbé. Son absorption est donc ralentie s'il est en excès par rapport au glucose. Environ une personne sur 3 dans la population générale aurait des difficultés à absorber le fructose. Par contre, certaines personnes auraient plus de difficulté à gérer ces excès de fructose, entres autres, les gens atteints du SII.

En savoir plus sur les polyols

Les polyols sont des sucres auxquels on a ajouté chimiquement un groupement hydroxyle. Ce lien avec le groupement hydroxyle est plus résistant aux enzymes digestives. De plus, l'absorption des polyols est plus lente que le glucose. Les polyols sont utilisés en industries pour remplacer une partie du sucre car ils

possèdent un pouvoir sucrant de 40 à 100% plus élevé que le sucre de table et qu'ils sont hypocaloriques (2 calories par gramme).

Protocole d'application de la diète faible en FODMAP

haut 

Première étape : éviter les principales sources de FODMAP pendant 2 à 4 semaines ou jusqu'à ce qu'il y ait une diminution marquée des symptômes gastro-intestinaux (peut aller jusqu'à 2 mois). Ensuite, attendre quelques jours de confort et sans aucun symptômes avant de débiter les tests de consommation.

Voici les aliments riches en FODMAP, à éviter pour améliorer le confort intestinal.

Fructose en excès	Lactoses	Fructanes	Galacto-oligosaccharides	Polyols
<p>Fruits :</p> <p>Pomme, mangue, melon d'eau, fruits en conserve dans leur jus.</p> <p>Édulcorants :</p> <p>Fructose, sirop de maïs à haute teneur en fructose.</p> <p>Dose totale de fructose élevée :</p> <p>Sources concentrées de fruits, grande portion de fruits, fruits séchés, jus de fruits.</p> <p>Miel :</p> <p>Sirop de maïs, fruisana.</p>	<p>Lait :</p> <p>Lait (vache, chèvre, brebis), crème, crème glacée, yogourt, desserts à base de lait, poudre de lait, lait évaporé.</p> <p>Fromage :</p> <p>À pâte molle, non affiné (cottage, mascarpone, ricotta).</p>	<p>Légumes :</p> <p>Artichaut, asperges, betterave, brocoli, chou de Bruxelles, choux, aubergine, fenouil, ail, poireau, okra, oignon (toutes les variétés), échalote, oignon vert.</p> <p>Céréales :</p> <p>Blé ou seigle, en grande quantité (ex. : pain, craquelins, biscuits, couscous, pâtes alimentaires).</p> <p>Fruits :</p> <p>Pomme, melon d'eau, kakis.</p> <p>Divers :</p> <p>Chicorée, pissenlit, inuline, pistaches.</p>	<p>Légumineuses :</p> <p>pois chiches, haricots rouges, pinto, lima, mungo, lentilles, fèves de soya.</p>	<p>Fruits :</p> <p>Pomme, abricot, avocat, mûres, cerise, longane, litchi, nashi, nectarine, pêche, poire, prune, pruneau, melon d'eau.</p> <p>Légumes :</p> <p>Chou-fleur, poivron vert, champignon, maïs sucré, pois mange-tout</p> <p>Édulcorant :</p> <p>Sorbitol (420), mannitol (421), isomalt (953), maltitol (965), xylitol (967).</p> <p>Autres :</p> <p>gomme, menthe, sucette, dessert léger à base de lait</p>

Durant les tests, privilégiez les aliments ayant une faible teneur en FODMAP.

Fruits	Légumes	Grains	Produits laitiers	Autres
<p>Fruits :</p> <p>Banane, bleuets, mûre de Boysen, cantaloup, canneberge, durian, raisin,</p>	<p>Légumes :</p> <p>Luzerne, pousses de bambou (cœurs de palmier), pousses de haricots, bok choy, carottes, céleri,</p>	<p>Céréales :</p> <p>Amarante, sarrasin</p> <p>Pain :</p> <p>100 %</p>	<p>Lait :</p> <p>Lait sans lactose*, boisson de riz*, soya* ou amande*</p>	<p>Tofu</p> <p>Édulcorants :</p> <p>Sucre (saccharose)*, glucose,</p>

<p>pamplemousse, melon miel, kiwi, citron, lime, mandarine, orange, fruit de la passion, papaye, framboise, rhubarbe, anis étoilé, fraise, tangelo.</p> <p>*Si les fruits sont séchés, en consommer en petites quantités.</p>	<p>chayote, pak choy, endive, gingembre, haricots verts, laitue, olive, panais, pomme de terre, potiron, poivron rouge, blettes, épinards, courges, rutabaga, patate douce, taro, tomate, navet, igname, courgette.</p> <p>Fines herbes :</p> <p>Basilic, chili, coriandre, gingembre, citronnelle, marjolaine, menthe, origan, persil, romarin, thym.</p>	<p>farine d'épeautre</p> <p>Riz</p> <p>Avoine</p> <p>Polenta</p> <p>Autres :</p> <p>Millet, arrow-root, psyllium, quinoa, sorgho, tapioca.</p> <p>Pâtes et craquelins faits à partir de ces farines et grains</p>	<p>*vérifier la teneur en additifs alimentaires</p> <p>Fromages :</p> <p>À pâte dure (cheddar, suisse, mozzarella), brie, camembert.</p> <p>Yogourt :</p> <p>sans lactose.</p> <p>Substituts de crème glacée :</p> <p>Gelato, sorbet</p> <p>Huile :</p> <p>Huile d'olive</p>	<p>édulcorants artificiels ne se terminant pas par « ol ».</p> <p>Substituts de miel :</p> <p>Sirop de sucre roux*, sirop d'érable*, mélasse.</p> <p>*en petites quantités</p>
---	---	---	--	---

Deuxième étape : faire des tests de consommation, **un groupe d'aliments à la fois**. Il faut aussi se limiter à réintroduire **maximum un groupe par semaine**. Il s'agit de consommer **au moins deux fois dans la semaine** l'aliment testé (idéalement à jeun ou 2 heures avant un repas). Par la suite, si aucun symptôme, on choisit alors d'autres aliments du même groupe. S'il y a apparition de symptômes, il est préférable d'attendre que les symptômes disparaissent puis à nouveau tenter d'introduire l'aliment mais en diminuant la portion de moitié. Répéter ces étapes pour tous les groupes.

Lors des tests de consommation, l'idéal est de consommer un aliment qui contient une grande quantité du nutriment testé et qu'il soit majoritairement composé de ce nutriment afin de l'isoler des autres à tester.

	Aliment testé	Groupe des FODMAP
Semaine 1	Option 1 : 2 abricots frais Option 2 : 4 abricots séchés Option 3 : Une nectarine	Polyols (sorbitol)
Semaine 2	Option 1 : 1 tasse (250 ml/100 g) de champignons Option 2 : ½ tasse (125 ml/35 g) de pois mange-tout	Polyols (mannitol)
Semaine 3	Option 1 : 1 tasse (250 ml) de lait Option 2 : 200 g de yogourt	Disaccharides (lactose)
Semaine 4	½ tasse (125 ml/105 g) de légumineuses au choix	Oligosaccharides (galactans)
Semaine 5	Option 1 : 2 tranches de pain de blé (70 g) Option 2 : 1 gousse d'ail (3 g) Option 3 : ¼ tasse d'oignon cuit (45 g)	Oligosaccharides (fructanes)
Semaine 6	Option 1 : 1 c. à thé (5 ml) de miel Option 2 : ½ mangue (105 g)	Monosaccharides (fructose)

Exemple typique d'une semaine de réintroduction du fructose (monosaccharides)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi / Dimanche
1 c. à thé de miel et surveillance des symptômes	Surveillance des symptômes	1 c. à thé de miel et surveillance des symptômes	Surveillance des symptômes	1 c. à thé de miel et surveillance des symptômes	Surveillance des symptômes

Troisième étape : la dernière étape consiste à réintroduire une variété d'aliments de chacun des groupes. Tester des portions réduites de moitié et surveiller les symptômes suite à leur consommation.

Il est important de comprendre que cette diète ne peut pas guérir le SII mais peut le soulager en permettant d'éviter les symptômes gastro-intestinaux sur de longues périodes.

Trucs supplémentaires concernant la diète FODMAP

[haut](#)

Acheter des produits sans gluten n'est pas d'emblée nécessaire. Ce n'est pas le gluten (provenant principalement du blé) qui est problématique dans les FODMAP mais bien les fructans du blé. Tournez vous vers des pains et céréales multigrains ou multicéréales qui contiendront du blé mais en moindre quantité avant d'utiliser les produits sans gluten qui souvent, vont être fabriqués à partir de céréales qui contiennent aussi peu de FODMAP comme le riz, le millet ou le quinoa.

Il est important de comprendre que dans 25% des cas de SII, la diète faible en FODMAP peut ne pas être efficace pour soulager les symptômes gastro-intestinaux. Il y aussi d'autres facteurs qui peuvent exacerber les symptômes notamment l'aérophagie qui augmente la quantité d'air avalée. Boire avec une paille, manger rapidement, mâcher de la gomme souvent sont des exemples qui augmentent l'aérophagie.

Exemple de menu respectant les principes de la diète faible en FODMAP

Repas	Menu
Matin	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 1 bol de gruau (½ tasse cuit) préparé avec du lait sans lactose ▪ Fraises fraîches (½ tasse/80 g) ▪ Amandes effilées (1 c. à soupe/10 g)
Collation	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 2 galettes de riz (18 g) ▪ 1-2 c. à table (15 à 30 g) de beurre d'arachides
Midi	<p>Omelette</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 2 œufs ▪ Épinards (1/4 tasse/10 g) ▪ Tomates (½ moyenne/60 g) ▪ Fromage cheddar (30 g) ▪ 1 petite pomme de terre (140 g)
Collation	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Yogourt sans lactose (100 g) ▪ ½ banane
Soir	<p>Sauté de poulet et quinoa</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ 90 g (3 oz) de poulet ▪ ½ tasse (75 g) de quinoa ▪ 1 tasse (250 ml/160 à 200 g) de légumes cuits (poivron rouge, carottes, tomates, céleri) dans 1 c. à table (15 ml) d'huile d'olive ▪ Sauce sans ail avec fines herbes <p>1 orange</p>

Rédaction : Audrey Cyr, nutritionniste.
Document créé le : 6 mars 2014

Références

[haut](#)

Références

1. Halmos EP, Power VA, Shepherd SJ, Gibson PR, Muir JG. A Diet Low in FODMAPs Reduces Symptoms of Irritable Bowel Syndrome. *Gastroenterology*. 2014 Jan;146(1):67-75.e5.
2. Gibson PR, Shepherd SJ. Evidence-based dietary management of functional gastrointestinal symptoms: The FODMAP approach. *J Gastroenterol Hepatol*. 2010 Feb;25(2):252-8.
3. Shepherd SJ, Parker FC, Muir JG, Gibson PR. Dietary triggers of abdominal symptoms in patients with irritable bowel syndrome: randomized placebo-controlled evidence. *Clin Gastroenterol Hepatol*. 2008 Jul;6(7):765-71.
4. Barrett JS, Geary RB, Muir JG, Irving PM, Rose R, Rosella O, Haines ML, Shepherd SJ, Gibson PR. Dietary poorly absorbed, short-chain carbohydrates increase delivery of water and fermentable substrates to the proximal colon. *Aliment Pharmacol Ther*. 2010 Apr;31(8):874-82.

Les nouveaux remèdes



Découvrez les nouveaux remèdes naturels validés par la recherche scientifique
[Cliquez ici](#)

Le Comparateur Assurance



Comparez 800 mutuelles santé et économisez plus de 250€/an.
[Cliquez ici](#)

Publicité

Nettoyage du côlon

NaturalSwiss, cure naturelle de nettoyage du côlon et de détox



Publicité

Ce site respecte les principes de la charte HONcode.
[Vérifiez ici.](#)

suivez-nous sur

ACCÈS RAPIDE

Plan du site de A à Z

NUTRITION

Aliments

PARTENAIRES

Partenaires scientifiques

QUI SOMMES-NOUS ?

À propos de nous

[Abonnement à notre lettre d'information](#)
[Nos bulletins archivés](#)
[Audio-Vidéo](#)
[Bibliothèque](#)

ACTUALITÉS

[Nouvelles](#)
[Entrevues](#)
[Dossiers](#)

MALADIES

[Index des maladies de A à Z](#)

[Recettes](#)
[Nutriments](#)
[Régimes](#)
[Diètes spéciales](#)

SANTÉ AU QUOTIDIEN

[Mieux manger](#)
[Maigrir](#)
[Être en forme](#)
[Sexualité](#)
[Santé mentale et émotive](#)
[Vieillir en santé](#)
[Environnement](#)
[Tests et quiz](#)

[Annuaire](#)
[Recette de cuisine](#)
[NHP Research](#)

SANTÉ AU NATUREL

[Santé au naturel](#)
[Thérapies](#)
[Herbier médicinal](#)
[Pharmacopée chinoise](#)

[Notre équipe](#)
[Publicité](#)
[Notre logo](#)
[Notre méthodologie](#)
[Conditions d'utilisation](#)
[Gestion des cookies](#)
[Reproduction et droits d'auteur](#)
[Pour les médias](#)
[Contactez-nous](#)

Un site du groupe

En cas de malaise ou de maladie, consultez d'abord un médecin ou un professionnel de la santé en mesure d'évaluer adéquatement votre état de santé. En utilisant ce site, vous reconnaissez avoir pris connaissance de l'avis de désengagement de responsabilité et vous consentez à ses modalités. Si vous n'y consentez pas, vous n'êtes pas autorisé à utiliser ce site.

La reproduction totale ou partielle des textes, images, extraits vidéo et audio de PasseportSanté.net, sur quelque support que ce soit, de même que l'utilisation du nom de PasseportSanté.net ou toute allusion à PasseportSanté.net à des fins publicitaires sont formellement interdites sous peine de poursuites.

Reproduction et droit d'auteur © 1998-2014 Oxygem

[Conditions d'utilisation](#)