

Le protocole FODMAP

Syndrome de l'intestin irritable · Ce qui va se passer, étape par étape.

Ce que sont les FODMAP

Les FODMAP sont des sucres présents dans beaucoup d'aliments courants. Ils ne sont pas dangereux, et il ne s'agit ni d'une allergie ni d'une intolérance.

- | | | |
|--|---|---|
| ● Fructanes
blé, ail, oignon | ● Galacto-oligosaccharides
légumineuses, fruits à coque | ● Lactose
lait et certains laitages |
| ● Fructose
certains fruits, miel | ● Sorbitol
fruits à noyau, édulcorants | ● Mannitol
champignons, chou-fleur |

Pourquoi ils peuvent gêner

Ces sucres sont peu absorbés par l'intestin grêle. Ils poursuivent donc leur route jusqu'au côlon, où les bactéries s'en nourrissent.

Ils peuvent alors produire davantage de gaz et attirer de l'eau dans l'intestin. Cela peut provoquer des ballonnements, des douleurs, ou modifier le transit.

Ce phénomène est normal et se produit chez tout le monde. Dans le syndrome de l'intestin irritable, plusieurs choses l'amplifient : un intestin plus sensible à l'étirement, des gaz qui circulent moins bien, un transit parfois trop rapide ou trop lent, et un dialogue plus réactif entre l'intestin et le cerveau, notamment sous l'effet du stress. Ce qui passe inaperçu chez la plupart des gens devient alors inconfortable. Vos symptômes sont donc bien réels, et ils ont une explication physique. Tout est question de quantité et de sensibilité personnelle, jamais d'aliments interdits.

Comment ça va se passer

1

Vous réduisez temporairement

2 à 6 semaines

Vous diminuez les principales sources de FODMAP. Le but n'est pas de vous soigner, mais d'évaluer si vos symptômes y répondent. Cette étape est volontairement courte.

2

Vous réintroduisez

8 à 12 semaines

Vous testez les familles une par une, de façon progressive et organisée, en laissant un délai entre chaque test. C'est l'étape qui donne les réponses : ce qui vous gêne vraiment, et à partir de quelle quantité.

3

Vous personnalisez

durable

Vous ne gardez que les limitations réellement utiles. La plupart des personnes se retrouvent avec un petit nombre d'aliments à surveiller, et rien de plus.

Objectif : retrouver l'alimentation la plus variée possible.

La partie contraignante dure donc environ **deux à quatre mois**. Ce n'est pas un changement d'alimentation définitif.

Ce qu'on peut en attendre

Entre la moitié et les trois quarts des personnes voient leurs symptômes diminuer pendant cette première étape. L'amélioration arrive rarement tout de suite : elle se dessine plutôt entre la deuxième et la sixième semaine.

Chez les autres, rien ne bouge, et ce n'est pas un échec. C'est une information utile : les FODMAP ne sont probablement pas en cause chez vous. Retournez-en parler à votre médecin, d'autres pistes existent.

Avant de commencer

Attendez le feu vert de votre médecin. Ce protocole s'adresse au syndrome de l'intestin irritable diagnostiqué. Il ne remplace aucun examen.

Si une recherche de maladie cœliaque est prévue, faites-la avant. Réduire le blé réduit aussi le gluten, et le test peut alors être faussement négatif.

En cas d'antécédent de trouble du comportement alimentaire, ce protocole ne doit pas être entrepris sans accompagnement spécialisé.

À tout moment, recontactez votre médecin sans attendre en cas de sang dans les selles, de perte de poids inexpliquée, de fièvre, de symptômes qui vous réveillent la nuit, ou si vos symptômes changent nettement.

Votre semaine de référence

Pendant **7 jours, avant de commencer** : ne changez rien à votre alimentation. Notez simplement vos repas, vos symptômes de 0 à 5, et votre transit.

Cette semaine sert de point de comparaison. Sans elle, difficile de dire ensuite si une amélioration est réelle. C'est aussi ce qu'il y a de plus utile à apporter en consultation.

JOUR	SYMPTÔMES 0 à 5	REPAS DE LA JOURNÉE	TRANSIT
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

Échelle : 0 pour une journée sans gêne, 5 pour une journée très difficile. Elle n'a pas besoin d'être précise, seulement de rester la même d'un jour à l'autre.

À quoi ressemble la première étape

Il s'agit moins de supprimer que de remplacer. Voici quelques exemples, pour donner une idée concrète du quotidien.

OIGNON ET AIL → Vert de cébette, huile infusée à l'ail	PAIN ET PÂTES DE BLÉ → Pain au vrai levain, pain et pâtes sans gluten, riz	LAIT DE VACHE → Lait sans lactose, boisson d'amande
POMME, POIRE → Orange, kiwi, fraises	HARICOTS SECS → Lentilles en conserve, bien rincées	CHOU-FLEUR → Brocoli, les têtes seulement

Ces exemples ne sont pas des interdits. Les quantités comptent, et votre tolérance vous est propre. Plusieurs aliments bien supportés séparément peuvent gêner s'ils sont réunis dans le même repas.

Pour que ça fonctionne

- ✓ **Fixez la date de fin dès le premier jour.** Deux à six semaines, décidées à l'avance. C'est la meilleure protection contre une réduction qui s'installe, et une alimentation trop restreinte s'appauvrit avec le temps.
- ✓ **Ne supprimez pas d'aliments au hasard.** Si plusieurs choses changent en même temps, vous ne saurez plus ce qui vous a aidé ni ce qui vous a gêné.
- ✓ **Pensez aux quantités, pas seulement aux aliments.** Un même aliment peut passer dans un repas et gêner dans un autre, selon ce qui l'accompagne.
- ✓ **Ne cherchez pas à tout expliquer par l'alimentation.** Le stress, le sommeil, le rythme des repas et l'activité physique jouent aussi sur les symptômes.
- ✓ **La réintroduction est l'étape qui compte.** C'est elle qui vous rend une alimentation large. Un protocole qui s'arrête à la première étape reste inachevé.

À RETENIR

- Les FODMAP ne sont pas dangereux.
- Ce n'est pas pour toute la vie.
- Les quantités comptent autant que les aliments.
- La réintroduction est l'étape essentielle.
- L'objectif est de retrouver une alimentation variée.

Se faire accompagner

Ce document donne le principe et les étapes. La mise en œuvre demande des repères de portions précis, un ordre de tests adapté à votre situation, et une lecture de vos symptômes semaine après semaine. C'est cet ajustement, bien plus que la liste des aliments, qui fait aboutir un protocole au lieu de le faire abandonner. Il se conduit avec un diététicien formé à ce protocole, en cabinet ou en téléconsultation.

Pour aller plus loin

SNFGE, Société nationale française de gastro-entérologie : fiche « Syndrome de l'intestin irritable » sur snfge.org, rubrique grand public.

APSSII, l'association des patients souffrant du syndrome de l'intestin irritable : apssii.org.