

Charlotte Debeugny

NUTRITIONNISTE ET AUTEUR



Le côlon irritable et le régime FODMAP

Qu'est-ce que le côlon irritable ?

Le syndrome du côlon irritable (SCI), également nommé syndrome de l'intestin irritable (SII) est un trouble chronique de l'intestin. Il est fréquent et touche environ un adulte sur sept avec des symptômes tels que des crampes, des douleurs abdominales, ballonnements, gaz et diarrhée ou encore de la constipation. Ces symptômes peuvent varier en termes d'apparition, de gravité et de durée. **Il n'y a pas d'explication physique à ces symptômes car les tissus digestifs semblent normaux et il n'y a pas de risque accru de développer une maladie gastro-intestinale.**

Il n'existe actuellement aucun test permettant de diagnostiquer formellement le côlon irritable. Toutes les autres raisons possibles de vos symptômes digestifs seront d'abord écartées, comme l'infection, l'inflammation et la maladie **coeliaque**. Si tous ces tests sont négatifs, on vous diagnostiquera un trouble fonctionnel de l'intestin, connu sous le nom de « colopathie fonctionnelle » ou SCI !

Côlon irritable, allergies et intolérances alimentaires - quelle sont les différences ?

Les allergies alimentaires déclenchent des symptômes immédiats tels que des démangeaisons, des éruptions cutanées et une respiration sifflante, ainsi que des symptômes digestifs tels que des douleurs abdominales, des nausées et des vomissements après la consommation d'un aliment particulier. Les symptômes d'intolérance ont tendance à se manifester moins rapidement, sont moins graves et dépendent du dosage. Une petite quantité d'un aliment particulier peut être tolérée. Le côlon irritable peut être pris pour une intolérance à certains aliments car les symptômes sont similaires : ballonnements, crampes et gaz.

Quelles sont les causes du SCI ?

Les causes du SCI ne sont pas complètement comprises. Il existe des facteurs possibles comme la génétique et des expériences passées douloureuses (traumatismes, infection, etc...) qui peuvent prédisposer une personne à développer le SCI.

Le SCI, c'est aussi avoir un intestin "sensible", qui n'est pas capable de déplacer efficacement les matières le long du côlon et/ou qui est hypersensible à certains aliments, au stress, aux infections et aux fluctuations hormonales.

Symptômes courants du SCI

Les symptômes courants sont les suivants : ballonnements, douleurs et crampes, gaz, mucus dans les selles, constipation et/ou diarrhée. D'autres symptômes liés au côlon irritable peuvent comprendre la fatigue, les douleurs au dos et la cystite. La perte de poids, la fièvre et la présence de sang dans les selles ne sont pas des symptômes du SCI et nécessitent un examen médical par votre médecin.

Le régime FODMAP peut aider à réduire la gravité des symptômes du côlon irritable !

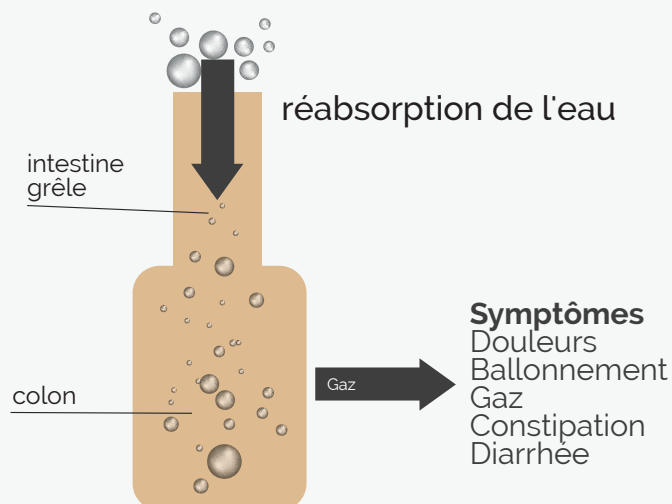
Qu'est-ce que le régime alimentaire à faible teneur en FODMAP ?

Le régime Low FODMAP est le premier régime scientifiquement prouvé qui aide à soulager les symptômes du syndrome du côlon irritable (SCI). Il a été développé par des chercheurs de l'Université Monash en Australie au début des années 2000. Un régime pauvre en FODMAP améliore l'ensemble des symptômes digestifs chez environ 70 % des adultes atteints du SCI.

- F** Fermentable (sugars that are rapidly broken down by bowel bacteria)
- O** Oligosaccharides - (less than 10 sugars - Fructans & GOS)
- D** Disaccharides - (two sugar molecules - Lactose)
- M** Monosaccharides - (one sugar molecule - Fructose)
- A** And
- P** Polyols - (sugar alcohols - Sorbitol, manitol, etc.)

Que sont les FODMAPs ?

Le terme FODMAP décrit cinq groupes de glucides (sucres) qui sont mal digérés par les personnes souffrant du SCI. Ces sucres (mal digérés) peuvent déclencher des symptômes lorsqu'ils sont décomposés par des bactéries dans le côlon. Les FODMAP provoquent la distension de l'intestin en absorbant trop de liquide et en générant un excès de gaz.



Vous n'avez pas besoin d'éliminer définitivement les FODMAP de votre alimentation car certains aliments à haute teneur en FODMAP sont bénéfiques pour la santé !

L'objectif d'un régime alimentaire pauvre en FODMAP est d'identifier les aliments spécifiques qui déclenchent des symptômes. Tous les aliments à forte teneur en FODMAP sont éliminés pendant une courte période, avant d'être lentement réintroduits, en petites quantités, tout en surveillant attentivement les symptômes. Cela permet d'identifier si un groupe spécifique peut être problématique, ou si le problème réside dans la quantité totale d'aliments à haute teneur en FODMAP consommés.

Aliments à forte teneur en FODMAP

FRUCTOSE

Pomme
Poire
Pastèque
Mangue
Jus de fruit
Fruit Sec
Fructose
Sirop d'agave
Miel

LACTOSE

Lait
Glace
Yaourt
Ricotta
Saint Moret

FRUCTANS

Oignons (tous)
Ail, Asperge
Artichaud
Chou (tous)
Brocoli
Fenouil
Petit pois
Betterave
Poireau
Féculents
Blé
Seigle
Gateaux/pates
Pistaches
Noix de Cajou

GALACTANS

Légumes sec
(Lentilles/Pois
chiche/haricot)

POLYOLS

Pomme
Poire
Abricot
Griottes
Pêche
Pastèque
Nectarine
Prune, Mures
Avocat
Chou-fleur
Champignons
Maïs, Sorbitol
mannitol
(tous les termes
en -ol)

Phases du régime alimentaire FODMAP :

1 Phase d'élimination

Éliminer les aliments à forte teneur en FODMAP et les remplacer par des aliments à faible teneur en FODMAP. Surveiller les symptômes pendant 2 à 6 semaines.

2 Phase de réintroduction

Cette phase n'intervient qu'après l'amélioration des symptômes. Les aliments à forte teneur en FODMAP peuvent être lentement réintégrés dans le régime alimentaire. Généralement, ceci est fait par des groupes de sucre spécifiques, bien que certaines personnes préfèrent commencer à réintroduire les aliments qui leur ont le plus manqué ! À partir des résultats de la réintroduction, il sera possible de déterminer un "régime digeste" personnalisé pour gérer les symptômes de votre côlon irritable.