

FICHE CONSEILS · CÔLON IRRITABLE · FODMAPS

Alimentation pauvre en FODMAPs en cas d'intestin irritable

En cas de syndrome de l'intestin irritable (côlon irritable), l'alimentation vise à réduire la fermentation intestinale, les ballonnements et les douleurs, et à régulariser le transit, qu'il s'agisse de diarrhée ou de constipation. L'approche la plus efficace repose sur la réduction des FODMAPs, des sucres mal absorbés et rapidement fermentés par les bactéries de l'intestin.

ÉTAPE 1 · RÉDUCTION 4 à 6 semaines en limitant les aliments riches en FODMAPs listés ci-dessous.	ÉTAPE 2 · RÉINTRODUCTION les aliments sont réintroduits progressivement, un groupe à la fois, pour repérer ceux qui déclenchent les symptômes.	ÉTAPE 3 · PERSONNALISATION on ne garde à long terme que les restrictions utiles : une alimentation trop restrictive n'est pas souhaitable. L'aide d'un(e) diététicien(ne) est conseillée.
--	--	---

À PRIVILÉGIER

Légumes, de préférence cuits : carottes, courgettes (sans la peau ni les pépins), haricots verts, épinards, aubergines, endives, courge butternut

Protéines : poulet, dinde, œufs, poissons blancs ou gras (saumon, thon), tofu ferme : les protéines ne contiennent pas de FODMAPs

Féculents : riz, quinoa, pommes de terre, patate douce (en quantité modérée), polenta, flocons d'avoine

Fruits pauvres en fructose : banane ferme, fraises, framboises, myrtilles, kiwi, orange, mandarine

Laitages sans lactose : lait et yaourts sans lactose, fromages à pâte dure et affinés (comté, parmesan, emmental)

Matières grasses : huile d'olive ou de tournesol, beurre en quantité raisonnable, laits végétaux (amande, avoine)

À ÉVITER OU LIMITER

Légumes riches en FODMAPs : choux (chou-fleur, chou de Bruxelles), brocoli, poireaux, oignons, ail, échalotes, champignons, asperges

Légumineuses : lentilles, pois chiches, haricots rouges ou blancs

Le blé, riche en fructanes : pain blanc, pâtes classiques, viennoiseries, biscuits

Certains fruits : pommes, poires, cerises, mangues, prunes, fruits secs

Laitages riches en lactose : lait de vache ou de chèvre, crèmes, yaourts classiques

Édulcorants (polyols) : chewing-gums et produits « sans sucre » contenant du xylitol, du sorbitol ou du mannitol

Synthèse pour composer vos repas

CATÉGORIE	À METTRE AU MENU	À ÉVITER OU LIMITER
Légumes	Carotte, courgette épluchée, haricot vert, épinard	Oignon, ail, poireau, choux, champignon
Fruits	Banane ferme, fraise, kiwi, mandarine	Pomme, poire, cerise, fruits secs
Féculents	Riz, quinoa, pomme de terre, avoine	Pâtes et pain au blé, viennoiseries
Protéines	Volaille, poisson, œuf, tofu ferme	Plats industriels, charcuterie grasse
Laitages	Produits sans lactose, comté, parmesan	Lait classique, fromage frais, crème

3 conseils essentiels

- Buvez suffisamment** : environ 1,5 litre d'eau par jour, par petites gorgées, en évitant l'eau gazeuse qui apporte des gaz dans le tube digestif.
- Mangez dans le calme** : prenez le temps de bien mâcher : avaler de l'air en mangeant trop vite aggrave les ballonnements.
- Notez vos réactions** : le côlon irritable est très personnel ; tenir un journal alimentaire pendant quelques semaines aide à repérer vos propres déclencheurs.