

SYNDROME DE L'INTESTIN IRRITABLE

L'approche alimentaire FODMAP



Hôpitaux
Universitaires
Genève

Introduction

Le syndrome de l'intestin irritable est un trouble digestif dont l'origine reste difficile à cerner.

Lorsque les conseils nutritionnels habituels n'apportent pas le soulagement espéré, l'approche alimentaire FODMAP peut être proposée.

Qu'est-ce que le syndrome de l'intestin irritable ?

Il est caractérisé par la présence de douleurs abdominales au moins un jour par semaine durant les trois derniers mois et depuis plus de six mois.

Les douleurs doivent être associées à deux des critères suivants :

- ▶ soulagement par l'évacuation des selles
- ▶ changement de la fréquence des selles
- ▶ modification de la consistance des selles.

Quels sont les symptômes ?

On distingue plusieurs formes de syndrome de l'intestin irritable (avec prédominance de constipation, de diarrhées ; mixte ou non classifiée).

Les symptômes fréquemment rencontrés sont peu spécifiques : douleurs abdominales, transit irrégulier, ballonnements, excès de gaz. Comme ils sont similaires à de nombreuses affections, le diagnostic du syndrome de l'intestin irritable ne peut être posé qu'après avoir écarté toutes les autres causes médicales.

Enfin, les symptômes fluctuent, peuvent s'amplifier avec le stress et affectent la qualité de vie.

Quelles sont les stratégies efficaces lors de syndrome de l'intestin irritable ?

Les conseils suivants ont prouvé leur utilité chez la majorité des patients et des patientes :

- ▶ améliorer son hygiène de vie (sommeil, tabac, alcool, caféine, activité physique, hydratation)
- ▶ modifier son alimentation (lire plus bas)
- ▶ apprendre à mieux gérer ses émotions et le stress (relaxation, méditation, hypnose, yoga, groupes de parole, thérapies cognitivo-comportementales, etc.).

Quels sont les conseils nutritionnels généraux à suivre?

- ▶ Adopter une alimentation équilibrée et variée comprenant tous les groupes alimentaires de la pyramide (voir ci-dessous) afin d'éviter des carences.
- ▶ Manger de tout et sans excès, à sa faim, sans se forcer ni se restreindre.
- ▶ Manger à heures régulières, lentement, dans le calme, en mâchant bien les aliments.
- ▶ S'hydrater suffisamment, environ 1 litre et demi d'eau ou équivalent par jour.
- ▶ Limiter la consommation d'alcool, de café, de thé (possible accélération du transit).
- ▶ Limiter la consommation de mets gras.

Pyramide alimentaire



L'approche alimentaire

FODMAP

Dans certains cas, les stratégies habituelles n'apportent pas les résultats espérés. Il peut alors être utile de rechercher si un aliment de la famille des FODMAP aggrave les symptômes.

Que sont les FODMAP?

FODMAP est un acronyme en anglais pour :

F: Fermentable (fermenté par les bactéries de l'intestin)

O: Oligosaccharides (fructanes, FOS, GOS, inuline)

D: Disaccharides (lactose)

M: Monosaccharides (fructose)

A: And (« et » en anglais)

P: Polyols (sorbitol, xylitol, etc.)

Il s'agit de plusieurs familles de sucres (glucides) que l'on retrouve dans certains aliments en quantité variable (fructanes dans certaines céréales, fructose dans certains fruits, etc.). Peu absorbés, ces glucides favorisent une augmentation de l'eau dans l'intestin ou une production de gaz par fermentation bactérienne qui peuvent engendrer un inconfort digestif.

Quel est l'objectif de l'approche FODMAP?

Lors de diagnostic de syndrome de l'intestin irritable, elle vise à soulager les symptômes digestifs en tentant d'identifier une sensibilité ou une intolérance spécifique individuelle.

Selon une étude, environ 60 % des patients ayant suivi la démarche complète ont rapporté une amélioration satisfaisante de leurs symptômes.

L'approche FODMAP : pour qui et par qui ?

Cette approche ne doit être envisagée que chez les personnes ayant un diagnostic avéré de syndrome de l'intestin irritable. De plus, afin de bénéficier d'une prise en charge personnalisée et d'un suivi régulier, il est essentiel que la démarche FODMAP soit encadrée par un ou une professionnelle expérimentée dans ce domaine, soit un ou une diététicienne, soit un ou une médecin nutritionniste (voir « Informations pratiques » page 8).

Quelles sont les idées fausses les plus fréquentes sur les FODMAP ?

Confondre les FODMAP avec les aliments contenant du gluten.

Les FODMAP n'ont rien à voir avec le gluten. Il est vrai que de nombreux aliments contenant du gluten sont également riches en FODMAP, ce qui peut engendrer une certaine confusion. Une intolérance au gluten doit être évaluée par des examens médicaux.

Adopter une alimentation pauvre en FODMAP dans le but de perdre du poids.

Cette démarche est indiquée seulement en cas de syndrome de l'intestin irritable diagnostiqué médicalement. Elle ne doit pas être entreprise pour perdre du poids ni pour aucune autre raison. Elle peut engendrer des carences et déclencher des troubles intestinaux qui n'étaient pas présents au départ.

Déroulement de l'approche FODMAP

Cette démarche alimentaire se déroule en trois étapes.

Réduction des FODMAP

Il s'agit de réduire les aliments riches en FODMAP pour diminuer les symptômes digestifs. Le but est de trouver un équilibre satisfaisant entre symptômes et qualité de vie. S'il n'y a pas d'amélioration, il faut stopper la démarche et reprendre une alimentation variée et équilibrée. Cela signifie que le problème n'a pas de lien avec les FODMAP. Cette période est limitée à six semaines maximum.

Réintroduction des FODMAP

Si les symptômes digestifs se sont améliorés à la phase précédente, les différents groupes de glucides sont réintroduits les uns après les autres: oligosaccharides (FOS, GOS, fructanes, inuline), lactose, fructose et polyols. Le temps d'essai est généralement d'une semaine par famille d'aliments. L'objectif est d'identifier votre sensibilité et votre seuil de tolérance aux différents groupes. Cette phase ne devrait pas durer plus de trois mois.

Personnalisation des FODMAP

Cette dernière étape consiste à adopter une alimentation variée et équilibrée dans laquelle ne seront limités que les aliments auxquels vous êtes sensible.

N'hésitez pas à prendre du temps pour la réintroduction progressive d'un aliment, car la tolérance peut évoluer au cours du temps.

3 étapes de l'approche FODMAP

Étapes	Durée	Alimentation
1. Réduction	6 semaines maximum	Éviter les aliments riches en FODMAP
2. Réintroduction	3 mois maximum	Réintroduire progressivement par groupe de glucides
3. Personnalisation	Indéterminée	Adopter une alimentation variée et personnalisée

Cette démarche donne-t-elle des résultats dans tous les cas ?

Non, environ 20 à 50 % des personnes ayant suivi la démarche alimentaire FODMAP ne voient pas d'amélioration véritable de leurs symptômes. Cela signifie que les FODMAP ne sont pas forcément à l'origine de leurs troubles digestifs. D'autres investigations peuvent être nécessaires pour identifier la cause des symptômes.

Quels sont les inconvénients liés à cette approche ?

- ▶ Elle peut provoquer une perte pondérale et musculaire ainsi que des carences en vitamines et sels minéraux. C'est pourquoi des alternatives ou des compléments vous sont proposés pour compenser.
- ▶ La démarche pouvant être longue et très restrictive, elle est parfois difficile à suivre. Le ou la professionnelle qualifiée qui vous suit peut, dans certains cas, proposer une simplification des consignes.
- ▶ Une dysbiose (déséquilibre de la flore intestinale) peut survenir, aggravant les troubles digestifs, car les FODMAP sont importantes pour le microbiote et favorisent sa diversité.

Informations pratiques

Contacts et adresses utiles

Unité de nutrition

Rue Gabrielle-Perret-Gentil 4, 1205 Genève

☎ 022 372 93 49

secretariat.nutrition@hcuge.ch

Diététiciens et diététiciennes formées FODMAP: liste en annexe

Quelques références utiles

Site de l'Université de Monash (Australie) consacré à l'approche FODMAP: ➔ www.monashfodmap.com

Site de la Société GI, Société canadienne de recherche intestinale: ➔ <https://badgut.org/centre-information/sante-et-nutrition/regime-appauvri-en-fodmap-2/?lang=fr>