

DR PIERRE NYS
endocrinologue-nutritionniste

Par l'auteur du best-seller : *Plus jamais mal au ventre avec le Régime Fodmaps*

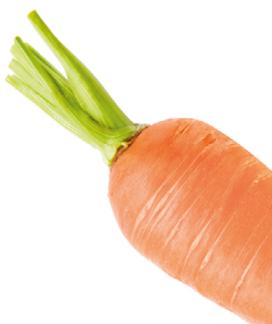
LE RÉGIME FODMAPS

100%

Inclus :
+ de 50 recettes
végétariennes
sans
Fodmaps

VÉGÉTARIEN

12 SEMAINES POUR SE DÉBARRASSER DES TROUBLES DIGESTIFS



Plus jamais mal au ventre, c'est possible !

De Abricot à Topinambour,
les 36 aliments courants à éviter.

De Ananas à Tofu,
les 21 aliments faciles à digérer.

LE D U C . S
E D I T I O N S

LE RÉGIME FODMAPS 100% VÉGÉTARIEN

Ballonnements, troubles digestifs, intestins irritables... et si c'était à cause des Fodmaps ? Les Fodmaps sont des glucides que l'on digère mal et qui fermentent dans notre intestin, causant alors des douleurs. Grâce à ce guide, vous allez enfin digérer sereinement et arrêter de gonfler après chaque repas.

Dans ce livre, vous trouverez :

- 45 questions/réponses pour **tout savoir sur le Régime Fodmaps végétarien**
- **Les 36 aliments courants riches en Fodmaps** : pain, haricots rouges, lait, lentilles, pommes, abricots, prunes, choux, poireaux, champignons...
- **Les 21 aliments courants pauvres en Fodmaps** et qui, en plus, aident à digérer : laits végétaux, noix, quinoa, tofu...
- **Les trucs et astuces de cuisine pour favoriser une bonne digestion** : les cuissons idéales, les épices, la germination, la lactofermentation...
- **Le protocole du Régime Fodmaps** : retrouvez un confort digestif parfait avec notre programme en 12 semaines.

Le **Dr Pierre NYS** est endocrinologue-nutritionniste, attaché des Hôpitaux de Paris. Il est aussi l'auteur de *Ma bible du ventre*, *Plus jamais mal au ventre avec le Régime Fodmaps*, *Mes petites recettes magiques sans Fodmaps*, *500 recettes pour bien digérer* aux éditions Leduc.s.

ISBN 979-10-285-0321-5



9 791028 503215

18 euros
Prix TTC France

LE DUC.S
EDITIONS

design : bernard amiard
RAYON : CUISINE, SANTÉ

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Ma bible du ventre, 2016.

500 recettes pour bien digérer, 2016.

Mes petites recettes magiques sans Fodmaps, 2015.

Plus jamais mal au ventre avec le Régime Fodmaps, 2015.

Ma bible IG, 2014.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<http://leduc.force.com/lecteur>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur
notre site : **www.editionsleduc.com**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les réseaux sociaux.



Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2017 Leduc.s Éditions

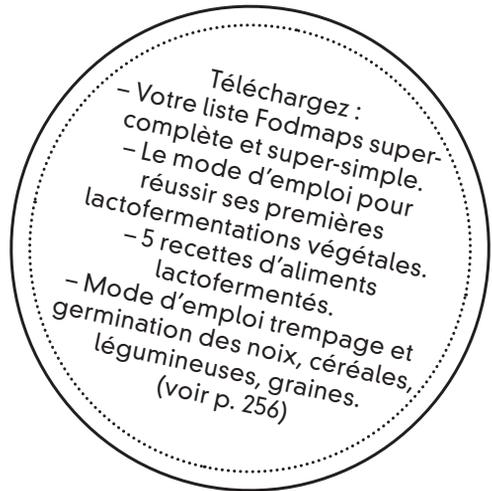
29, boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0321-5

D^R PIERRE NYS

LE RÉGIME FODMAPS 100 % VÉGÉTARIEN



SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
13 BONNES RAISONS DE SE METTRE AU RÉGIME FODMAPS VÉGÉTARIEN	11
TOUT SUR LE RÉGIME FODMAPS VÉGÉTARIEN, EN 44 QUESTIONS/RÉPONSES	15
DE ABRICOT À TOPINAMBOUR, LES 36 ALIMENTS COURANTS RICHES EN FODMAPS, QUI PEUVENT POSER PROBLÈME	83
DE ANANAS À TOFU, LES 21 ALIMENTS COURANTS PAUVRES EN FODMAPS ET QUI AIDENT EN PLUS À DIGÉRER !	105
LE PROTOCOLE DU RÉGIME FODMAPS VÉGÉTARIEN EN 12 SEMAINES	133
ANNEXES	221
TABLE DES MATIÈRES	247

INTRODUCTION

Vous êtes nombreux à vouloir suivre le régime Fodmaps, pour mieux digérer... mais tout en mangeant peu voire pas du tout de viande, de poisson et de fruits de mer. Alors, les questions qui reviennent le plus souvent, suite à la publication de mon livre *Plus jamais mal au ventre avec le régime Fodmaps*, c'est : « Docteur, j'ai très envie d'essayer ce régime car je suis sûr qu'il va me faire du bien et atténuer mes ballonnements. Je l'espère en tout cas. Mais je suis végétarien, et étant donné qu'il faut éliminer temporairement des céréales, des légumineuses et autres sources de protéines végétales, je suis un peu perdu : comment suivre le régime Fodmaps tout en restant végétarien ? ».

Ce livre est donc né de ce souci de respecter vos convictions alimentaires, tout en vous aidant à repérer les aliments qui vous « font gonfler », mais aussi tout en veillant à ce que vos apports restent équilibrés, notamment en termes de protéines.

N'hésitez pas entre bien manger, bien digérer, vous régaler, préparer des petites recettes express et manger végétarien !

À QUI S'ADRESSE CE LIVRE ? À VOUS, SI...

Faites ce petit test pour le savoir.

IL VOUS ARRIVE RÉGULIÈREMENT DE...	OUI	NON
Manger très vite, quasiment sans mâcher		
Manger à chaque repas du pain, des pâtes ou une quiche/tarte/pizza		
Commencer chaque repas par une crudité, et/ou terminer chaque repas par un fruit... qui passent mal		
Essayer d'atteindre le fameux 5 fruits et légumes par jour mais sans y parvenir		
Avoir des gaz (et ils soulagent)		
Avoir des ballonnements (et ça fait mal)		
Avoir une désagréable sensation de trop-plein dans l'estomac		
Souffrir de crampes digestives, de spasmes		
Alterner constipation, diarrhées, troubles du transit en tout genre		
Consommer régulièrement des bonbons ou des chewing-gums sans sucre		
Consommer régulièrement des confitures pour diabétiques (allégées en sucre)		
Sentir comme un « tube d'air » sur la droite de l'abdomen		
Entendre votre système digestif s'exprimer, gronder, « faire des bruits »... et partager avec votre entourage ce concert		
Souffrir de brûlures et douleurs à l'estomac		
Ressentir comme une « corde gonflée » dans votre intestin, voire la « toucher » du doigt		
Avoir systématiquement mal au ventre suite à un stress		

IL VOUS ARRIVE RÉGULIÈREMENT DE...	OUI	NON
Souffrir chaque jour de diarrhée, à heure fixe, depuis « toujours », une ou deux fois par jour		
Avoir honte de vos rejets gazeux, aromatisés d'une odeur plutôt aigre (pas d'œuf pourri)		
Avoir régulièrement des fausses envies d'aller à la selle : vous pensez évacuer mais, en final, il ne se passe rien, c'était juste un spasme		

Si vous répondez oui à maximum 2 de ces questions :

⇒ reposez ce livre, il ne vous apportera probablement rien.

Si vous répondez oui 6 à 8 fois :

⇒ vous avez des troubles digestifs anormaux, ne les laissez pas devenir envahissants. Ce livre vous aidera à réduire vos symptômes de manière à retrouver un confort digestif normal, et vous évitera d'aggraver les choses, de vous lancer dans des privations injustifiées et qui ne régleront rien.

Si vous répondez oui à plus de 8 de ces questions :

⇒ vous avez de toute évidence un besoin urgent de modifier votre alimentation et probablement votre hygiène de vie. Appliquez à la lettre nos consignes. Objectif : retrouver une digestion normale, que vous n'auriez jamais dû perdre.

13 BONNES RAISONS DE SE METTRE AU RÉGIME FODMAPS VÉGÉTARIEN

... et il y en a certainement beaucoup d'autres !



1. Une longévité optimale, et en bonne santé. Tous les « régimes santé » qui ont fait la réputation des centenaires à travers le monde sont fondés sur plus de protéines végétales et moins de protéines animales. À condition de bien digérer ! Régime méditerranéen (crétois), Okinawa... tous font la part belle aux végétaux. Si vous avez plus de 70 ans, vous êtes probablement très intéressé par ce point. Mais les jeunes adultes devraient aussi se sentir concernés : les toutes dernières études montrent que c'est dès l'âge de 20 ans que l'on construit son patrimoine santé pour « plus tard ». Autrement dit, c'est aujourd'hui que se joue la santé de vos yeux, de votre cœur, de votre squelette, de demain et d'après-demain. Pourquoi attendre pour prendre de bonnes habitudes ?

2. Le respect de vos hormones, de votre métabolisme. Cela va d'abord se voir sur votre silhouette, si vous avez besoin de perdre quelques kilos. Mais ce que le régime Fodmaps végétarien fait à l'extérieur, il le fait

aussi à l'intérieur. Respecter les besoins de son corps, c'est surtout ne pas dérégler son fragile équilibre hormonal. Nous parlons ici de diabète, de syndrome métabolique (gros ventre + hypertension + diabète ou prédiabète), mais aussi d'aide au quotidien pour les personnes atteintes d'un trouble de la thyroïde par exemple. Le régime Fodmaps végétarien ne va pas soigner tout cela, mais une alimentation moins grasse, plus variée et plus riche en éléments protecteurs, comme celle proposée dans ce livre, peut aider à éviter ces problèmes ou à en atténuer les conséquences. Par exemple, si vous souffrez de constipation liée à un dérèglement de votre thyroïde, il est évident que consommer plus de fibres ne peut vous faire que du bien. À condition, encore une fois, de bien digérer et de limiter les Fodmaps.

3. Un confort digestif jamais atteint. Adieu ballonnements, douleurs, brûlures, renvois, constipation, diarrhées intempestives... L'ère de la paix digestive s'annonce. À la condition expresse de ne pas modifier brusquement votre alimentation en passant du jour au lendemain de zéro fibre à 25 g de fibres par jour. Laissez le temps à votre système digestif de prendre ses nouvelles marques. Piano, piano.

4. Un confort articulaire digne de vos 20 ans. Si vous avez 20 ans, on en reparlera plus tard. Pour les autres, vous vous rappelez peut-être du bon mot de Sacha Guitry : « Avec l'âge, les raideurs se déplacent. » Rouillés du matin, aux articulations douloureuses et en perpétuelle inflammation, savez-vous que des dizaines d'études ont montré qu'une alimentation à tendance végétale pouvait aider à retrouver une mobilité articulaire et récupérer une liberté de mouvements que vous n'osiez plus espérer ? Non, vous ne rêvez pas, nous n'avons rien inventé : plus de protéines végétales et de légumes et fruits, c'est moins de douleurs !

5. La prévention de nombreux soucis de santé, et leur corollaire : prise de médicaments, risques d'effets secondaires, d'hospitalisation, etc. Car la prévention ne concerne pas seulement les petits bobos de l'existence, c'est même pour éviter les gros pépins qu'elle se révèle la plus intéressante !

6. *Une vraie perte de poids (si besoin), importante et durable, pour une silhouette de rêve.* Manger plus végétal est à la base de la plupart des régimes santé minceur sérieux, comme le régime IG (index glycémique). Quel que soit celui que vous suivez, s'il vous interdit lentilles, céréales, soja, amandes et autres graines, méfiez-vous. Il ne vous veut sans doute pas que du bien.

7. *Un aspect plus jeune.* La peau, les cheveux, les ongles, le tonus... toutes ces vitrines nous renvoient le reflet fidèle de notre image, quel que soit notre âge, et sont directement liés à ce que nous mangeons. Alléger son assiette en « mauvais gras », tout en consommant plus de fibres et de vitamines « beauté », ce n'est pas seulement un passeport pour vivre plus longtemps, c'est aussi avoir l'air plus jeune.

8. *Plus de tonus et d'énergie.* Si vous passez un temps fou à digérer des plats trop denses, inadaptés, vous dilapidez une énergie importante rien que pour cela, imposez aux autres un air ronchon, un teint chiffonné, des cheveux à l'avenant. Pas terrible.

9. *Moins de cholestérol,* un cœur plus fort, moins de risque de maladie cardiaque et d'attaque cérébrale. En effet, les accidents cardio-vasculaires tels que les infarctus sont directement liés à l'état de nos artères. Et rien n'en prend mieux soin que les végétaux.

10. *Moins de risque de cancer.* Bien qu'une multitude de facteurs interagissent pour déclencher un cancer, manger plus de végétaux en général participe à la prévention de certains d'entre eux, notamment les cancers digestifs (côlon particulièrement), ainsi que ceux de la prostate et du sein.

11. *Une meilleure humeur, un meilleur moral.* Vous n'imaginez pas à quel point le contenu de notre assiette influence notre état d'esprit. Les phytonutriments (nutriments bénéfiques présents dans les légumineuses, les céréales, les fruits, les légumes, les épices...) sont autant de minuscules briques qui concourent à l'édifice de votre bien-être et à la bonne communication entre vos neurones.

12. Un équilibre acido-basique idéal. Plus on mange de protéines animales, plus on risque d'être acidifié, ce qui met en danger le cœur, les reins, les articulations, les os, abîmés par cet excès protéique animal. Au contraire, les protéines végétales et les végétaux en général rétablissent l'équilibre acido-basique, vital à la santé.

13. Une meilleure assimilation des protéines. Les glucides à index glycémique bas (ex-« sucres lents ») favorisent l'assimilation des protéines. Cela tombe bien, dans les légumineuses, les céréales et tous les aliments riches en protéines végétales, il y a des « sucres lents ». La nature est décidément bien faite, et tellement prévenante à notre égard, elle a rassemblé tous les éléments bénéfiques dans un même aliment. Pensez-y lorsque vous rencontrerez quelqu'un tenté par un régime hyperprotéiné uniquement à base de viandes et de produits animaux : il lui manque la moitié des éléments pour mener son objectif à bien !

Et, bien sûr, comme vous le savez, nos protéines végétales sont fort bien entourées de vitamines, minéraux, oligo-éléments, polyphénols, fibres. Enfin, il n'y a pas de cholestérol dans les végétaux, ce gras n'étant présent que dans les produits animaux.

TOUT SUR LE RÉGIME FODMAPS VÉGÉTARIEN, EN 44 QUESTIONS/ RÉPONSES

Pourquoi, quand on souffre de ballonnements récurrents, est-il très recommandé d'essayer le régime Fodmaps ?

Concilier régime « pauvre en Fodmaps » et « végétarien » nécessite une certaine connaissance diététique. Pas évident de s'y lancer tout seul sans une aide au début !

D'abord parce que les Fodmaps ne sont pas si simples que cela à repérer et à trier en fonction de vos possibilités et tolérances digestives. Ensuite parce que suivre un régime Fodmaps ET végétarien semble mission impossible. Et pourtant, si, c'est faisable, et on peut même aller encore plus loin en excluant le gluten. À vous le confort digestif maximal et l'équilibre alimentaire parfait. Pas de concession, vous avez droit à tout cela !

À PROPOS DU RÉGIME FODMAPS

1. Que veut dire Fodmaps ?

Les Fodmaps sont des glucides (= sucres) particuliers. Peu digestes pour nous tous, ils arrivent quasi intacts jusqu'à un endroit de l'intestin où ils servent de nourriture aux bactéries locales.

L'acronyme FODMAPs signifie *Fermentable by colonic bacteria Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides And Polyols*. Traduit en français cela donne « oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides et polyols fermentescibles par la flore intestinale », ce qui n'est guère plus compréhensible pour la majorité d'entre vous. Nous verrons chacun d'entre eux en détail p. 17 à 27.

CETTE LETTRE...	... SIGNIFIE...	... C'EST-À-DIRE...
F	Fermentable	= la fermentation intestinale due au fait que les Fodmaps n'ont pas été digérés plus haut, dans l'intestin grêle, comme le sont les autres aliments.
O	Oligosaccharides	On les trouve dans certains légumes et légumes secs.
D	Disaccharides	On les trouve dans le lait et les produits laitiers.
M	Monosaccharides	On les trouve dans certains fruits.
A	And	= et
P	Polyols	Aucun humain ne les digère correctement. On les trouve principalement dans les confiseries dites « sans sucre ».

2. Que sont exactement les Fodmaps, et dans quels aliments se cachent-ils ?

Les Fodmaps se dissimulent principalement dans certains fruits, légumes ou légumes secs (fructose, FOS, GOS, sorbitol...), ainsi que dans les

produits laitiers (lactose) et les confiseries dites « sans sucre ». À chaque Fodmap ses caractéristiques.

OLIGOSACCHARIDES : LE PROBLÈME
DES LÉGUMES ET DES LÉGUMINEUSES



Ce sont principalement les fructanes (FOS) et les galactanes (GOS).

C'est quoi ?

Les *fructanes* sont constitués de molécules de fructose reliées entre elles par des molécules non digérées dans l'intestin. 99 % d'entre eux se retrouvent ainsi dans le côlon. Personne ne les digère correctement et pour parler clairement, ils provoquent des gaz chez chacun d'entre nous. Mais pour les personnes souffrant d'intestin irritable, ces gaz sont carrément douloureux. On trouve principalement les fructanes dans les légumes « à fibres » comme les poireaux, l'ail et l'oignon, les choux... Et c'est bien dommage car il s'agit d'aliments extrêmement intéressants pour la santé. Heureusement, il existe des astuces de cuisine pour mieux les digérer et ainsi ne pas s'en passer totalement, même s'il vaut mieux, pour vous, les consommer avec parcimonie. Nous les verrons p. 78 (« 20 conseils pour digérer facilement »).

Les *galactanes* regroupent le raffinose et le stachyose. On trouve principalement ces sucres dans les légumineuses, comme les pois chiches, les lentilles ou les haricots secs. Mais pensez aussi à l'avoine (et au son d'avoine), aux pectines... Là encore, c'est dommage de se priver totalement de cette catégorie d'aliments, qui présente des atouts majeurs pour la santé. On parle souvent, en ce qui les concerne, de « fibres solubles », et leurs vertus antikirilos, anticholestérol ou pour équilibrer la glycémie ne font aucun doute. Hélas, elles sont parfois mal digérées, et peuvent multiplier par 2 voire par 4 la quantité de gaz produite lors de leur digestion.

LE MATCH HARICOTS SECS/VOUS : GAZ = 12, VOUS = 0

Les haricots secs renferment une forte teneur en raffinose, et cet oligosaccharide multiplie la production de gaz par 12 ! 12 fois plus de « vents » après un repas avec haricots secs ! Ce qui se passe ? Lorsqu'il arrive en trop grande quantité dans le côlon, la raffinose ne trouve pas suffisamment de galactosidase, l'enzyme qui permet de les découper en minuscules morceaux afin de les digérer. Du coup, ce sont les bactéries locales qui se chargent du travail, et leur acharnement produit du gaz. Heureusement, il y a moyen d'améliorer là aussi leur digestibilité, comme vous le constaterez au fil des pages.

Les aliments riches en oligosaccharides

La teneur en oligosaccharides dépend de nombreux facteurs, comme la maturité du végétal (par exemple une banane peu mûre contient beaucoup d'oligosaccharides... mais plus du tout ou presque plus une fois bien mûre), sa préparation, etc. Aussi, les chiffres suivants sont-ils indicatifs, vous pourrez en trouver d'autres en provenance d'autres sources.

ALIMENT	TENEUR EN FODMAPS « O » (EN G/100 G)	ON PEUT EN MANGER OU PAS ?
Ail	9,8 à 17,4	Plutôt sous forme d'huile infusée. Ou alors une minuscule quantité.
Artichaut	1,2 à 6,8	Quelques feuilles, maxi. Attention au cœur.
Asperge	0 à 3	Quelques têtes bien tendres devraient passer toutes seules.
Banane	0 à 0,07	Plus elle est mûre, mieux vous la digérerez.
Betterave	0,4	Aucune raison de s'en priver totalement, mais ne dépassez pas quelques cubes/tranches fines.
Blé	0,4 à 1,3	Attention, on en consomme vite trop sous forme de pain, pizza, pâtes... Souvent, si l'on tolère mal le blé, on tolère également mal le seigle et le maïs.

TOUT SUR LE RÉGIME FODMAPS VÉGÉTARIEN, EN 44 QUESTIONS/RÉPONSES

ALIMENT	TENEUR EN FODMAPS « O » (EN G/100 G)	ON PEUT EN MANGER OU PAS ?
Chicorée, racine	0,4 à 20	En fonction de la saison elle peut en contenir beaucoup, ou très peu. Nous parlons ici de la chicorée salade et non de la chicorée soluble à boire, torréfiée, qui n'a rien à voir.
Chou de Bruxelles	0,3	La bonne surprise ! Quelques petits choux de Bruxelles ne poseront pas de problème. Évidemment, pas 15.
Échalote	0,9 à 8,9	Comme l'ail : un minuscule peu, OK. Mais pas deux...
Épinard (jeunes pousses)	0,1	Les pousses tendres de préférence.
Kaki	0,3	Sa chair est tendre et délicieuse, mais pas toujours digeste.
Melon	0,2	Jamais de melon au réfrigérateur, malheureux ! Le froid le rend agressif.
Nectarine	0,2	Pelez-la, pour voir ? Et contentez-vous d'une demie.
Oignon	0,9 à 8,9	Attention, problème en vue. Cantonnez-vous à une mini-tranchette, c'est mieux.
Orge	0,5 à 1,5	Pas mieux que le blé.
Pamplemousse	0,2	Quelques quartiers passent chez tout le monde, ou presque.
Pastèque	0,3	Un peu de jus de pastèque en plein été vous fait envie ? Allez-y... mais un peu seulement ! Reposez le verre après une gorgée.
Pêche	0,4	Comme la nectarine, pelez-la. Et donnez-en la moitié à votre voisin.
Pissenlit	12 à 15	Laissez tomber, ce n'est pas pour vous.
Poireau	0,5 à 7	Pas pour vous, hélas. Ou si peu...
Seigle	0,5 à 1,5	Pain de seigle, pain de blé, même combat. Envisageable à raison d'une tranche.
Topinambour	12,2 à 20	Oh là là ! Non à l'assiette de velouté de topinambour, là c'est sûr, vous la paierez au prix fort.

DISACCHARIDES : LE PROBLÈME DES PRODUITS LAITIERS

C'est le lactose, le sucre du lait.

*C'est quoi ?*

Le lactose du lait (et, donc, de tous les produits laitiers, qu'ils soient de vache, de brebis ou de chèvre) pose problème. Il attire de l'eau à lui et provoque ainsi une distension. « Je digère mal le lait », me dites-vous, parfois, en consultation. Vous êtes probablement plus ou moins intolérant au lactose, c'est-à-dire que vous manquez de lactase, une enzyme spéciale exclusivement dédiée à la digestion du lactose. Lequel se retrouve alors dans le côlon et fait les dégâts que l'on connaît. Si c'est votre cas, boire l'équivalent de deux petites tasses de lait multiplie par 8 la production de gaz dans votre intestin. Alors forcément, il faut bien qu'il sorte d'une manière ou d'une autre, ce gaz.

Les aliments riches en lactose

Si vous êtes intolérant au lactose, a priori aucun problème pour le beurre ou le roquefort. Pour les crèmes-dessert, c'est plus compliqué.

ALIMENT	TENEUR EN FODMAPS « D » (LACTOSE, EN G/100 G D'ALIMENT)	ON PEUT EN MANGER OU PAS ?
Babybel	Traces	Oui
Beurre	Traces	Oui
Bleus (tous, y compris Bresse)	Traces	Oui
Camembert	Traces	Oui
Comté	Traces	Oui
Crème allégée (15 %)	3,5	Non
Crème-dessert (type Danette)	6,8	Non
Crème fraîche entière	2,8	Non
Crème glacée	5,9	Non
Fourme	Traces	Oui
Fromage blanc à 0 %	4,2	Non
Fromage blanc (8 %)	3,6	Non
Fromage blanc (3 %)	3,5	Non

ALIMENT	TENEUR EN FODMAPS « D » (LACTOSE, EN G/100 G D'ALIMENT)	ON PEUT EN MANGER OU PAS ?
Fromage fondu	2 à 3,5	Non
Fromage frais	3,5 à 3,7	Non
Gorgonzola	Traces	Oui
Gruyère	Traces	Oui
Lait concentré sucré	10,2	Non
Lait de brebis	4,8	Non
Lait de chèvre	4,3	Non
Lait de vache demi-écrémé/ écrémé	4,6/4,8	Non
Parmesan	Traces	Oui
Petit-suisse	3	Non
Roquefort	Traces	Oui
Saint-Agur	Traces	Oui
Yaourt nature	3,8	Selon tolérance individuelle
Yaourt liquide	2,8	Selon tolérance individuelle

MONOSACCHARIDES : LE PROBLÈME DES FRUITS

C'est le fructose, le sucre naturel des fruits.



C'est quoi ?

Le fructose à l'air tout simple car « naturel ». Son cas est pourtant plus complexe que cela. D'une manière générale, et pour chacun d'entre nous, le fructose doit être accompagné de glucose pour être correctement digéré. Il se trouve que c'est le cas dans les fruits, où l'on trouve du fructose et du glucose en quantité adéquate pour que l'aliment « passe » très bien. Mais si le ratio est trop faible pour le glucose, autrement dit qu'il y a trop de fructose par rapport au glucose, les choses se gâtent et des inconforts digestifs peuvent se présenter, et ce chez chacun d'entre nous, intolérants aux Fodmaps ou non. Et c'est pire encore chez les personnes atteintes de côlon irritable.

Les aliments riches en fructose

Méfiez-vous de tous les aliments dont le chiffre dans la colonne « Fructose » dépasse « 3 ». Oui, cela inclut les pommes et le raisin, si vous envisagiez d'en consommer 100 g. La bonne nouvelle, c'est qu'en modérant la quantité vous pouvez malgré tout profiter de vos aliments préférés, même s'ils ne sont pas tout à fait dans les clous. 3 grains de raisin ne vous tueront pas, une grappe entière risque de vous faire payer cher l'addition. Les meilleurs élèves ont, sans surprise, de très petits chiffres, comme la mandarine ou les carottes, exemplaires.

Remarque : la teneur en fructose est éminemment variable en fonction de la saison, de la variété, du degré de maturité... Ce tableau, plus encore que les autres, est donné ici à titre indicatif et ne concerne que le Régime Fodmaps. Il est évident que si vous tolérez bien les kiwis ou les oranges, vous pouvez les consommer (après votre régime Fodmaps, donc).

ALIMENT	TENEUR EN FODMAPS « M » (fructose, en g/portion* d'aliment)	TENEUR EN GLUCOSE (facilite l'absorption du fructose)	ON PEUT EN MANGER OU PAS ?
Abricot (1)	1	1,3	1, OK ; 2, ça passe, mais pas 3.
Abricot sec (6 ou 7)	9	16	Non.
Ananas (40 g)	2	2	Oui mais ne dépassez pas 2 tranches, sinon vous atteindrez les 3 g de fructose, « seuil limite ».
Banane (1)	6	8	Comme son ratio est très favorable et qu'elle renferme par ailleurs des molécules digestes, ce fruit est exceptionnellement « OK » dans un Régime Fodmaps. Attention cependant aux smoothies qui en renferment souvent trop.
Cassis (50 g)	2	1,8	Oui, mais attention, sa teneur en glucose est légèrement inférieure à celle en fructose, il peut « mal passer » même en faible quantité.

TOUT SUR LE RÉGIME FODMAPS VÉGÉTARIEN, EN 44 QUESTIONS/RÉPONSES

ALIMENT	TENEUR EN FODMAPS « M » (fructose, en g/portion* d'aliment)	TENEUR EN GLUCOSE (facilite l'absorption du fructose)	ON PEUT EN MANGER OU PAS ?
Cerises (10)	4,3	4,5	À 10 unités on est déjà hors des clous. Si vous craquez, limitez-vous à 2 ou 3.
Citron vert (1)	0,2	0,2	Oui !
Citron (1)	1,7	1,7	Oui !
Clémentine (1)	3	3	On est limite... Mais 1 clémentine, c'est si bon !
Datte sèche (1 très grosse)	6	7	Non !
Figue fraîche (1)	2,2	2,7	Oui, mais une seule. Attention aux petits grains...
Figue sèche (3)	5,6	7	Non.
Fraises (5 moyennes)	1,9	1,7	Oui, mais sans sucre ni crème.
Framboise (½ barquette)	2,5	2	Oui.
Grenade (1)	10	12	Non !
Fruit de la passion (1)	0,5	0,6	Oui !
Groseilles (½ barquette)	3	2	Grignotez-en quelques-unes mais ne vous laissez pas trop charmer par leur côté acidulé.
Kiwi (1)	3,8	4	1 fruit maxi.
Litchis (5)	4,2	4	C'est trop. Contentez-vous de 2 ou 3.
Mandarine	1	2	A priori plus digeste que la clémentine mais dans les faits tout dépend de la variété, de la maturité, etc.
Mangue (½)	8,5	6	Non !
Melon (1 tranche)	2	1,6	Pas trop froid surtout !
Mûres, myrtilles (½ barquette)	3,7	3,6	Quelques-unes glanées le long du chemin, à la campagne, oui. Mais vous voyez qu'à ½ barquette on a déjà dépassé le seuil des 3 g de fructose.

ALIMENT	TENEUR EN FODMAPS « M » (fructose, en g/portion* d'aliment)	TENEUR EN GLUCOSE (facilite l'absorption du fructose)	ON PEUT EN MANGER OU PAS ?
Orange (1)	4,1	3,8	Une moitié. Vous finirez l'autre au prochain repas.
Pamplemousse (½)	2,8	2,5	J'aimerais mieux que vous vous contentiez de ¼ de fruit.
Pastèque (1 morceau de 100 g)	2,2	1,6	C'est l'été. Profitez !
Pêche (1)	5	5	Non. Ou un petit quartier...
Poire (1)	9,8	3,6	Non, hélas... trop de fructose, pas assez de glucose, une forte teneur en sorbitol et une peau indigeste. Ça fait beaucoup !
Pomme	13	5	Non, hélas, trois fois hélas...
Prune (3)	4,8	6,8	Non. Ou une seule.
Raisin (6 gros grains)	2	1,5	Oui, avec modération. Et en évitant/recrachant les petites graines et la peau.

POLYOLS : LE PROBLÈME DES CHEWING-GUMS
ET AUTRES FRIANDISES « SANS SUCRES »

Ce sont les sucres en « -ol ». Ils s'appellent principalement sorbitol, mannitol ou xylitol.



C'est quoi ?

Les polyols sont des sucres que l'on trouve naturellement dans certains fruits et légumes, comme la pomme, la cerise, le chou-fleur ou les champignons. Mais c'est surtout leur présence dans la plupart des confiseries dites « sans sucres » – typique des produits proposés aux caisses des supermarchés ou des bureaux de tabac – qui est pointée du doigt. Idem pour les produits diététiques « allégés en sucre » (confitures...), notamment destinés aux diabétiques, car les polyols, en particulier le sorbitol, y sont alors présents en quantité non négligeable. Et bien que figure sur leurs étiquettes la mention « une consommation excessive peut

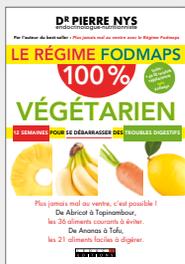
provoquer des inconforts intestinaux sans gravité », le terme « excessive » est éminemment personnel. De fait, si vous souffrez d'intestin irritable, un seul minuscule petit chewing-gum sans sucre (aux polyols, donc) pourra déjà déclencher des douleurs.

La première chose à faire si vous souffrez de symptômes gastro-intestinaux tels que les ballonnements ou les crampes, c'est d'arrêter toute consommation de ces confiseries, par ailleurs à l'intérêt très discutable. Souvent, l'on pense à tort que comme ils sont « sans sucres », ils sont « sans calorie ». C'est faux ! Les polyols sont des sucres, certes moins caloriques que « le sucre » classique, mais tout de même nettement plus caloriques que tous les autres édulcorants, et en plus, indigestes ! Traquez-les sur les étiquettes... et ne les achetez pas, tout simplement.

Il n'est pas rare que j'entende : « Docteur, depuis que j'ai arrêté de fumer, je gonfle et j'ai mal au ventre. » Chaque fois, c'est la même raison : la personne a remplacé la cigarette par des chewing-gums sans sucre. Déjà, le chewing-gum est déconseillé car il fait avaler de l'air, c'est le principe même de l'aérophagie (« manger de l'air »). Mais en plus, en version « sans sucres », il renferme des Fodmaps indigestes et générateurs de gaz. Cela fait beaucoup pour un seul homme. Alors 1 chewing-gum par-ci par-là, pourquoi pas, mais 1 à la place de chaque cigarette, si vous en fumiez 10 à 20 par jour... c'est beaucoup, beaucoup trop.

Même chose chez les diabétiques, les personnes au régime, ou celles qui traquent le sucre, persuadés d'acheter de « bons produits pour eux » en bourrant leurs placards de confitures « diététiques » et autres produits « allégés en sucre ». « Docteur, j'ai mal au ventre et j'ai des diarrhées, vous croyez que c'est à cause de mon diabète, ou de mon insuline ? » Non, c'est à cause... de votre confiture ! Pour information, le sorbitol est... un laxatif. Près de la moitié des personnes sans aucun problème digestif le tolèrent mal, ce qui veut dire qu'un pourcentage nettement supérieur de personnes intolérantes aux Fodmaps ne le digèrent pas du tout. Peut-être 90 ou 100 % !

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Le régime Fodmaps 100 % végétarien
D^r Pierre Nys



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S