

MES PETITES

Dr Pierre Nys

SANS FODMAPS

RECETTES MAGIQUES



100
RECETTES
POUR NE PLUS
BALLONNER

LE DUC 
poche

MES PETITES RECETTES MAGIQUES

SANS FODMAPS

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

Au menu :

- ✓ **Les recettes sans Fodmaps en 12 questions-réponses :** à qui s'adressent les recettes sans Fodmaps ? Toute la famille peut manger sans Fodmaps ? C'est quoi le *stacking* ?
- ✓ **L'abécédaire des aliments pauvres en Fodmaps** et qui aident à digérer : ananas, carotte, citron, poulet, steak, fruits de mer, fromage, fraise et framboise...
- ✓ **33 menus sans Fodmaps pour vous régaler :** petit-déj régressif, coupe-faim, super-détox, tout cru des îles...
- ✓ Muesli floconneux, carpaccio de lieu au citron, tajine de veau au potiron, cabillaud à la salsa de tomates, bananes poêlées au chocolat, terrine de fruits Bikini...
découvrez 100 recettes zéro ballonnement, pour ne jamais manquer d'idées en cuisine !

100 RECETTES MAGIQUES POUR MIEUX DIGÉRER

Le **D^r Pierre Nys** est endocrinologue-nutritionniste, ex-attaché des Hôpitaux de Paris. Il est notamment l'auteur du premier livre en France sur les Fodmaps : *Plus jamais mal au ventre avec le Régime Fodmaps*.

ISBN : 979-10-285-2915-4



6,90 euros
Prix TTC
France



Rayons : Santé, bien-être

editionsleduc.com

LEDUC 
poche

DU MÊME AUTEUR, AUX ÉDITIONS LEDUC

L'alimentation Glucose control, 2023.

Plus jamais ballonné !, 2022.

Ma bible de l'alimentation low Fodmaps, 2022.

Guide de poche de l'index glycémique, 2022.

Ma bible zéro sucre, 2021.

Retrouvez l'auteur sur sa page Facebook

Pierre Nys

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Design de couverture : Antartik

Photographie de couverture : © AdobeStock

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : © AdobeStock

Ce livre est la réédition de l'ouvrage du même titre paru en 2015.

© 2018 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-2915-4

ISSN : 2427-7150

MES PETITES

Dr Pierre Nys
Endocrinologue-nutritionniste

SANS FODMAPS

RECETTES MAGIQUES

Téléchargez
le protocole strict du
Régime sans Fodmaps
et les listes de courses
des 100 recettes
de ce livre.
(voir p. 192)

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
PREMIÈRE PARTIE	
LES RECETTES SANS FODMAPS EN 16 QUESTIONS/RÉPONSES	9
DEUXIÈME PARTIE	
L'ABÉCÉDAIRE DES ALIMENTS PAUVRES EN FODMAPS ET QUI AIDENT EN PLUS À DIGÉRER	35
TROISIÈME PARTIE	
33 MENUS SANS FODMAPS POUR VOUS RÉGALER	51
QUATRIÈME PARTIE	
MES 100 PETITES RECETTES MAGIQUES SANS FODMAPS	61
TABLE DES MATIÈRES	184

INTRODUCTION

Vous avez mal au ventre et vous gonflez après chaque repas ? Alors que le matin, au lever, vous n'êtes pas gonflé ? Vous avez bien essayé d'éliminer le gluten, le lactose, et vous avez l'impression de manger « bien », c'est-à-dire des légumes et des fruits à chaque repas, des céréales et des légumineuses, des oignons et de l'ail et peu de sucre. Mais ça ne va pas vraiment mieux. Ou encore, vous misez sur les faux sucres pensant avaler peu de calories et maîtriser votre glycémie, mais là, bim ! c'est encore pire. Il est temps de passer aux choses sérieuses et de se sentir mieux, puis enfin bien. Dès le prochain repas. Vous êtes peut-être intolérant aux Fodmaps.

PREMIÈRE PARTIE

LES RECETTES SANS FODMAPS EN 16 QUESTIONS/ RÉPONSES

Les recettes sans Fodmaps sont des recettes conçues pour être extrêmement digestes.

Elles sont :

- pauvres voire très pauvres en Fodmaps (c'est pourquoi on les appelle « sans Fodmaps »),
- dénuées de fibres « dures »,
- pauvres en gluten (mais elles ne sont pas conçues pour des intolérants au gluten, attention),
- pauvres en lactose,
- sans additifs industriels indigestes,
- avec un mode de cuisson doux pour le système digestif,

- avec un choix d'huiles végétales particulièrement faciles à digérer,
- sans ingrédient qui pourrait provoquer des aigreurs ou des brûlures d'estomac,
- aptes à favoriser le travail du foie, de la vésicule biliaire, et de tous les organes impliqués dans la digestion.

Elles sont inspirées du *Régime sans Fodmaps*¹, le seul régime ayant fait la preuve de son efficacité contre le côlon irritable. Pourquoi vous devriez absolument essayer ce régime si vous souffrez de troubles digestifs ? Parce que c'est le seul qui soulage près de 90 % des patients, le tout sans AUCUN médicament. Mais attention : comme tout régime, il possède ses règles, ses avantages et ses inconvénients. Lisez absolument cette partie avant de vous lancer dans le régime sans Fodmaps, c'est important pour votre santé.

1. À QUI S'ADRESSENT LES RECETTES SANS FODMAPS DE CE LIVRE ?

À toutes les personnes qui souffrent de troubles digestifs de type colite : ballonnements, douleurs intestinales, flatulences, gonflements, alternance de diarrhées et de constipation. Bref « mal au ventre ». Cochez les réponses qui vous concernent dans ce petit questionnaire.

1. *Plus jamais mal au ventre avec le régime sans Fodmaps*, D^r Pierre Nys, Leduc Éditions.

VOUS SOUFFREZ CHAQUE JOUR DE...	OUI	NON
Gaz (et ils soulagent)		
Ballonnements (et ça fait mal)		
Désagréable sensation de trop-plein dans l'estomac		
Crampes digestives, spasmes		
Constipation, diarrhées, troubles du transit en tout genre		
Sentir comme un « tube d'air » sur la droite de l'abdomen		
Borborygmes : vous entendez votre système digestif s'exprimer, gronder, « faire des bruits »... et partager avec votre entourage ce concert		
Brûlures, aigreurs et douleurs à l'estomac		
Sentir comme une « corde gonflée » dans votre intestin, vous pouvez même la « toucher » du doigt sur votre ventre		
Systématiquement mal au ventre suite à un stress		
Rejets gazeux, d'une odeur plutôt aigre (pas d'œuf pourri)		
Fausse envie d'aller à la selle : vous pensez évacuer mais il ne se passe rien, c'était juste un spasme		

Si vous répondez au moins 3 fois « oui », les recettes sans Fodmaps devraient vous faire beaucoup de bien. Vous présentez de toute évidence des troubles digestifs de type « colite », plus ou moins 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 (« je ne supporte plus rien, donc je

ne mange plus rien, ou alors la peur au ventre des repré-sailles ») et qui ne régleront rien. Objectif : retrouver une digestion normale, que vous n'auriez jamais dû perdre.

Les recettes sans Fodmaps de ce livre peuvent être consommées par tout un chacun, avec l'assurance d'une digestion parfaite. C'est bien utile lorsque l'on veut éviter tout désagrément sur ce plan, par exemple avant une compétition sportive, une journée « importante » (où on aimerait bien que nos intestins se fassent oublier), une randonnée en canoë ou à ski (sans WC à proximité), un *date* (rendez-vous galant) durant lequel on voudrait pouvoir se concentrer sur l'essentiel.

Si vous êtes embêté depuis des années par une colite tenace, je vous recommande de suivre le protocole strict du Régime sans Fodmaps (voir p. 192).

2. C'EST QUOI DES RECETTES SANS FODMAPS ?

Ce sont des recettes très faciles à digérer pour nous tous, et garanties 100 % antiballonnements pour les personnes intolérantes aux Fodmaps.

Les Fodmaps sont des petits sucres naturellement présents dans de nombreux aliments, et ils font partie des ingrédients les moins digestes qui soient. On les classe par familles, indiquées dans ce petit tableau ci-après. Vous pouvez être intolérant à une seule famille de Fodmaps, ou à plusieurs : par exemple vous pouvez mal supporter les oligosaccharides (et du coup, l'ensemble des légumes secs et pas mal de légumes) mais digérer parfaitement les monosaccharides (et donc les fruits). Ou alors, vous

pouvez avoir maille à partir avec toutes les familles, mais à des degrés divers.

Si on supprime les aliments riches en Fodmaps, les symptômes digestifs disparaissent. Bonheur ! C'est le cas des 100 recettes de ce livre vraiment magiques pour toutes celles et ceux qui en ont marre de grossir de deux tailles après chaque repas. Et aussi pour toutes les personnes victimes de colite, c'est-à-dire de côlon sensible.

CE QUE VEUT DIRE « FODMAPS »		
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 ».

3. MANGER SANS FODMAPS GUÉRIT-IL LA COLITE ?

Non. Les recettes sans Fodmaps ne font que supprimer les symptômes. Aussi, il n'est pas question de manger « sans Fodmaps » à vie. Car ces Fodmaps, principalement des fibres, sont des ingrédients très utiles pour la santé en général, et la flore intestinale en particulier.

Là réside le casse-tête : il faut éliminer les Fodmaps, puisqu'on ne les digère pas... mais il ne faut pas les supprimer longtemps car ils sont indispensables à la santé et au bien-être.

Selon les études scientifiques, une alimentation pauvre en Fodmaps réduit voire fait disparaître les troubles digestifs chez 75 à 87 % des patients. C'est un chiffre incroyablement élevé, et les résultats obtenus sont sans commune mesure avec tout autre régime ou prise de médicament antispasmodique, par exemple.

4. LES RECETTES SANS FODMAPS DE CE LIVRE SUFFISENT-ELLES, OU FAUT-IL SUIVRE UN RÉGIME SANS FODMAPS ?

Tout dépend de votre cas personnel. Les recettes suffisent pour découvrir l'univers du « sans-Fodmaps » et se familiariser avec ces nouveaux choix alimentaires. Bienvenue dans le monde d'une digestion sans peine et sans douleur.

Colitique depuis des années ? Même si le fait de piocher parmi nos recettes et menus (p. 51 et 61) peut suffire à améliorer nettement votre vie digestive quotidienne,

nous vous recommandons de suivre le protocole précis du régime sans Fodmaps.

Phase 1 – Suppression totale des Fodmaps dans les premières semaines. Ce sera facile et avec plaisir grâce aux recettes de ce livre, qui correspondent toutes à la phase la plus restrictive (et donc confortable) de ce régime.

Phase 2 – Réintroduction progressive des familles d'aliments riches en Fodmaps les semaines suivantes, afin de déterminer exactement lesquelles vous posent problème.

Le but du régime est précisément de consommer, à terme, le maximum d'aliments : une fois que, grâce au protocole, vous aurez trouvé à quelle famille de Fodmaps vous êtes intolérant, vous pourrez remanger des autres sans risque (en restant raisonnable).

Tous les détails en téléchargeant votre bonus (voir p. 192).

Important : l'intolérance aux Fodmaps n'est pas une allergie. Lorsqu'on est allergique à la cacahuète, par exemple, ingérer la moindre trace de cacahuète peut avoir des conséquences graves, comme déclencher un œdème de Quincke ou un choc anaphylactique.

Les Fodmaps, eux, provoquent des fermentations, mais sont « dose-dépendants » : plus vous avalez de Fodmaps, plus vous risquez de gonfler. Cela signifie qu'une petite quantité de Fodmaps ne posera pas (ou peu) de problèmes. Tout est question de tolérance individuelle, vous seul pouvez la déterminer, même si nous vous donnons quelques indications générales dans la question suivante. Et en plus, il sera fluctuant : certains jours, vous semblez mieux tolérer des « incartades », alors que d'autres, le moindre bout de pain en trop est sévèrement sanctionné. Mais cela, vous le savez déjà, vous l'avez expérimenté maintes fois. D'une manière

générale, relaxez-vous : même si vous êtes intolérant aux Fodmaps, ce n'est pas parce que vous avalerez un petit morceau d'oignon que vous irez en enfer. Il s'agit de manger « peu de Fodmaps », et non « pas du tout de Fodmaps », ce qui serait tout bonnement impossible. Le but est de réduire la quantité de Fodmaps ingérée pour retrouver une digestion compatible avec une vie normale, mais pas de les supprimer totalement.

5. QUELLE QUANTITÉ DE FODMAPS NE FAUT-IL PAS DÉPASSER PAR REPAS POUR BIEN DIGÉRER ?

Le seuil de Fodmaps à ne pas dépasser est de 0,5 gramme par repas. En deçà : zéro ballonnement à l'horizon, sauf vraiment hyper-hyperréactivité intestinale. Au-delà : les ballonnements s'installent, puis prennent de plus en plus leurs aises.

6. VAUT-IL MIEUX STOPPER TOTALEMENT UNE FAMILLE DE FODMAPS - par exemple ne plus manger du tout de produits laitiers - ou réduire l'ensemble des familles de Fodmaps - c'est-à-dire manger moins de produits laitiers, moins de fruits très sucrés, moins de céréales... ?

Il vaut mieux réduire l'ensemble des Fodmaps que stopper un seul Fodmap. Autrement dit, il vaut mieux

réorganiser ses menus autour d'assiettes variées avec des petites quantités « de tout » dedans, plutôt que de focaliser sur uniquement les quelques aliments « amis » qui ne font pas gonfler.

D'une part parce qu'éliminer de son alimentation une famille entière d'aliments est toujours un problème. D'autre part à cause du *stacking*.

7. C'EST QUOI LE *STACKING* ?

En français, cela signifie « empilement ». C'est le fait de cumuler plusieurs petites quantités de Fodmaps dans un même repas, soit d'une seule famille, soit de plusieurs familles, et dépasser le seuil fatidique de 0,5 gramme « OK ».

Reprenons notre seuil de 0,5 gramme par repas à ne pas dépasser. Cela peut vite arriver si on cumule un peu de pain, quelques légumes, un peu de lentilles, quelques cubes de fruits « limites » en Fodmaps. Considérés séparément, ils étaient « low Fodmaps », mais cumulés au cours d'un même repas, c'est un peu comme une association de malfaiteurs : ils peuvent faire des dégâts.

Ne parlons évidemment même pas des aliments riches en Fodmaps écartés d'office de ce livre, mais bien de petites quantités de Fodmaps dans des aliments pauvres en Fodmaps. Des mini-quantités qui, additionnées, peuvent aboutir à de grands ballonnements.

Le *stacking* – fait de combiner dans un même repas plusieurs aliments avec « un peu » de Fodmaps – est donc un piège classique majeur qu'il faut traquer, si vos intestins ne supportent plus rien de rien.

Dans ce livre, nous avons tout fait pour vous épargner de fastidieux calculs et des prises de tête de combinaisons compliquées, parce que la vie est courte et qu'on a juste envie de profiter de ses petits plats sans se faire des nœuds au cerveau. Raison pour laquelle vous ne trouverez pas de grammages ici ou là : nous en avons tenu compte dans l'élaboration de nos repas et de nos recettes. Gardez cependant en tête que nous sommes définitivement tous uniques, et différents (il paraît que c'est ce qui fait tout notre charme). Et que « les seuils », c'est parfait dans les études, les éprouvettes, les moyennes ou tout ce qu'on voudra, mais que votre ventre à vous, il a peut-être une autre idée sur la question. Et qu'au final, c'est lui qui aura, quoi qu'il arrive, le dernier mot. Écoutez-le !

4 EXEMPLES DE STACKING

- 🕒 1/2 banane au déjeuner : pas de souci
- 🕒 quelques cuillerées de lentilles vertes au dîner : pas de souci
- 🕒 au même repas lentilles + 1/2 banane : peut-être souci.

- 🕒 1 mini-crêpe au sucre, passe
- 🕒 1 crêpe à la pâte à tartiner aux noisettes : peut-être souci.

- 🕒 1 orange : OK
- 🕒 1 grand verre de jus, soit 3 à 4 oranges pressées/mixées : pas OK.

- ☉ 1 tranche de pain (midi) : OK
- ☉ de la sauce tomate (soir) : OK
- ☉ 1 tartine grillée avec de la sauce tomate dessus type bruschetta : peut-être souci.

8. POURQUOI LE LACTOSE EST UN PEU DIFFÉRENT ?

Parce que les études ont montré qu'avec lui, on peut « monter » jusqu'à 1 gramme sans ballonner (contrairement aux autres Fodmaps dont on rappelle que le seuil fatidique est de 0,5 gramme).

Quoi qu'il en soit, rappelez-vous que dans les produits laitiers non ou peu fermentés (lait, crème, crème dessert, crème glacée, fromage frais), il reste une grande quantité de lactose naturellement présent dans le lait de départ. En revanche, dans les produits laitiers fermentés (kéfir, lait fermenté, fromages affinés, yaourts surtout maison), le lactose a quasiment disparu, avalé et transformé par les bactéries qui se sont occupées de le faire fermenter. Donc, là encore, ne vous cassez pas trop l'esprit : « vrai » fromage et yaourt = OK. Tout le reste, méfiance.

9. TOUT LE MONDE PEUT-IL MANGER « SANS FODMAPS » À LA MAISON ?

Si « tout le monde » ballonne ou a une colite, pourquoi pas, sur le court terme. Mais restreindre son alimentation n'est jamais une bonne idée si l'on n'en a pas besoin. Donc, si vous cherchez comment nourrir votre petite famille

tout en vous préservant des Fodmaps, préparez n'importe laquelle de nos recettes pour vous et pour le reste de la famille... mais posez aussi sur la table, pour eux, un petit ramequin avec des oignons pour customiser leur salade verte, une panière de pain « classique » si vous voulez, des fruits et légumes à croquer, bref : ce qu'ils aiment. Tout le monde mangera la même chose, mais chacun y apportera sa petite touche personnelle, et c'est très bien comme ça. C'est exactement pareil dans n'importe quelle autre famille : certains mettent de la moutarde sur leur viande, d'autres pas, certains apprécient les câpres, d'autres non, certains aiment le vinaigre balsamique, d'autres détestent ça... Les goûts et les couleurs.

10. LES ENFANTS PEUVENT-ILS ÊTRE INTOLÉRANTS AUX FODMAPS ?

Oui. Les symptômes se manifestent alors un peu différemment de ceux des adultes. Ils se plaignent de mal au ventre, de diarrhées, que les parents mettent souvent sur le compte du stress (« Tu n'aurais pas une interro de maths demain par hasard ? »), d'une intolérance au lait ou d'un coup de fatigue... qui durerait toute l'année. Certes, c'est possible, certes l'interrogation de maths n'arrange probablement rien, mais attention aux raccourcis trop rapides. On ne devient pas hypersensible du côlon du jour au lendemain. C'est un processus long, entamé pour certains durant l'enfance ou l'adolescence. Par ailleurs, les enfants présentent d'autant plus volontiers ce type de trouble que l'un des parents (ou les deux) en est lui-même atteint. Le petit évolue alors dans un contexte d'anxiété

vis-à-vis de l'alimentation, avec une tendance à imiter ce qu'il voit, ou entend de la bouche de sa maman/son papa. « Surtout pas de crudités je ne les digère pas », « Je ne supporte pas le lait », etc. Par conséquent : terrain digestif sensible + stress alimentaire = de grandes chances de devenir un ado puis surtout un adulte présentant une intolérance aux Fodmaps.

11. MANGER SANS FODMAPS FAIT-IL MAIGRIR ?

Non. Cependant, vous constaterez très probablement une perte de poids (si c'est nécessaire), car vous allez limiter voire éliminer bon nombre de céréales et de légumineuses, qui sont des « concentrés énergétiques » (donc caloriques) en les remplaçant par des légumes verts principalement. En plus, vous allez supprimer tous les plats préparés et autres produits industriels car la plupart contiennent des additifs et des ingrédients « Fodmaps », donc indigestes : là encore, un bel atout minceur assuré. En ce sens, le régime sans Fodmaps se rapproche d'une alimentation « 100 % naturelle » aux effets bénéfiques sur la silhouette et la santé. Et si votre problème, c'est avant tout « la gonflette », alors le « sans-Fodmaps » aura certainement un spectaculaire effet « ventre plat ».

12. MANGER SANS FODMAPS, C'EST COMME LE RÉGIME SANS GLUTEN ?

Non, rien à voir. Le gluten est une *protéine*, tandis que les Fodmaps sont de la famille des *glucides* (des fibres). Mais il se trouve que le blé, et d'autres céréales riches en Fodmaps sont AUSSI riches en gluten, vous allez donc faire d'une pierre deux coups et réduire – voire éliminer – en même temps Fodmaps et gluten. Cela fera des vacances à votre système digestif, ça, c'est certain. D'autant que le gluten pourrait perturber la barrière intestinale de tout un chacun, y compris des non-intolérants au gluten, selon certaines études.

Par ailleurs, autre ingrédient souvent mis en cause dans les troubles digestifs : le lactose. Le lactose est un Fodmap : c'est le sucre naturel du lait. Là encore, dans les recettes sans Fodmaps, pas de lactose, donc une paix digestive garantie, ou presque.

Pour résumer, les recettes magiques sans Fodmaps, ce sont des recettes : sans Fodmaps, pauvres en gluten (la plupart n'en contiennent pas du tout, mais attention, certaines, notamment au petit épeautre, si), sans lactose (ou quasi), sans additifs douteux sur un plan digestif, sans « faux sucres » incroyablement indigestes. On ne peut donc que mieux digérer sans ces conditions.

13. EN DEHORS DES ALIMENTS RICHES EN FODMAPS, Y EN A-T-IL D'AUTRES À ÉVITER ?

Oui, il faut être logique. Certains aliments sont connus pour être indigestes, il faut les écarter bien entendu. Le but n'étant pas de « manger sans Fodmaps », mais de « bien digérer et de ne pas avoir mal au ventre après les repas ». Aussi, par exemple le beurre cuit, les fritures, les plats « lourds » (en sauce...) et/ou très gras n'ont rien à faire dans votre assiette et encore moins dans votre bouche. Il va sans dire que si vous savez que vous ne supportez pas certains aliments, comme le saumon ou le chocolat, vous n'en consommerez pas.

Et puisque d'un côté vous allez restreindre votre palette gustative, compensez en variant : découvrez le maximum de nos 100 recettes magiques, ne vous contentez pas de celles qui vous attirent le plus au premier abord. Nous les avons conçues pour vous faciliter la vie et les repas bien sûr. Elles sont toutes super-bonnes, super-simples à faire et avec des ingrédients que l'on trouve partout. Aussi, piochez parmi elles selon vos envies, mais les jours de grande forme, soyez aventureux. Avez-vous déjà mangé du tartare de veau ? Hop ! allez voir la recette p. 94 : aussi bon que celui de bœuf, et ça change. Une salade au canard et à l'orange (p. 102), ça change d'une salade poulet/œuf dur. Vous n'aviez jamais pensé à associer du saumon et de la banane ? Nous l'avons fait pour vous p. 156. Les perles de Japon au citron vert, c'est trop bon, trop rigolo, et c'est p. 177. Terrine de fruits bikini : surtout si vous n'avez jamais fait de terrine de votre vie, cette recette s'adresse à vous, parfaitement inratable et

super-spectaculaire, vous allez épater et régaler vos amis et votre petite famille (p. 183). Éclatez-vous, vous n'êtes pas puni, c'est tout l'inverse : sortez de votre routine, innovez.

À partir de maintenant, laissez-vous porter, laissez-nous faire. Nous vous avons listé des dizaines de menus sympas (p. 51), piochez parmi eux au gré de vos envies. Téléchargez les listes de courses des recettes en bonus (voir p. 192), vous les aurez ainsi toujours dans votre smartphone pour ne jamais rien oublier. Pas de smartphone ? Imprimez-les, elles tiennent en 2 pages.

14. SI J'AIME UN ALIMENT RICHE EN FODMAPS, DOIS-JE L'ÉCARTER ABSOLUMENT DE MON ALIMENTATION ?

Non ! Manger doit absolument rester un plaisir. Il faut juste apprendre à gérer la quantité de Fodmaps consommée et jongler avec. Comme expliqué p. 15 nous avons tous un seuil personnel de tolérance : déterminez le vôtre. Prenons un exemple : vous adorez les abricots, mais ils renferment des Fodmaps. Commencez par les choisir bien mûrs (les sucres indigestes se transforment, au fil du mûrissement, en sucres digestes), et évitez de cumuler lors d'un même repas abricots + autres aliments riches en Fodmaps. Cela pourrait donner ceci :

MENU TYPE AVEC FODMAPS ☹️	MENU TYPE PAUVRE EN FODMAPS 😊
Poireaux vinaigrette Poulet salsifis 4 abricots	Mâche vinaigrette Poulet + pommes de terre au curcuma 2 abricots

15. AVEC L'ÂGE, A-T-ON PLUS DE RISQUES DE DEVENIR INTOLÉRANT AUX FODMAPS ?

Hélas, oui. Les seniors sont même aux premières loges, car avec la baisse des enzymes digestives liée à l'âge, les troubles digestifs peuvent s'aggraver au fil du temps, y compris l'intolérance aux Fodmaps. De fait, chez certains, tout se passe comme si le système digestif avait toléré tout cela bon gré mal gré pendant des décennies mais là, il en a assez. Sans compter les patients sous traitement, qui prennent des médicaments chaque jour pour leur cœur ou leur diabète par exemple, aux conséquences digestives désagréables. Si ces effets secondaires n'ont rien à voir avec les Fodmaps, tout cela forme un mélange délétère et fragilise le tube digestif. Les seniors seront donc les premiers soulagés par les petites recettes magiques de ce livre.

16. MANGER SANS FODMAPS, C'EST RÉDUIRE SA CONSOMMATION DE FIBRES. OR, LES FIBRES SONT BONNES POUR LA SANTÉ. N'EST-CE PAS ANTINOMIQUE ?

Effectivement, les fibres sont des éléments cruciaux pour la santé. Il n'est pas question de remettre en cause leur intérêt dans une alimentation saine, minceur, équilibrée. Cependant, tout est question de dose, comme pour l'huile d'olive par exemple : c'est bien d'en manger, mais pas trop non plus. Avec les fibres, c'est la même chose. En plus, quand on est le propriétaire d'un côlon sensible, il faut savoir qu'une alimentation pauvre en fibres peut, à long terme, aggraver les choses, alors que, au contraire, des fibres douces et en quantité suffisante lutteront contre les douleurs et la constipation. Tout est question de dosage, comme souvent. Heureusement, il existe des aliments pauvres en Fodmaps ET riches en fibres. Par exemple les amandes, les framboises, les graines de chia ou de tournesol, les haricots verts, les carottes, le quinoa... en fait il y en a vraiment plein. Ce ne sont pas toujours ceux qu'on a l'habitude de manger.