

D<sup>r</sup> PIERRE NYS › ENDOCRINOLOGUE-NUTRITIONNISTE

# Le régime Fodmaps

en  
**50**  
clés

LES ESSENTIELS DE L'ALIMENTATION  
ANTI-MAL DE VENTRE

LE DUC 

Ça vous gonfle d'être gonflé après chaque repas? Marre de craindre les reprécailles après un restaurant ou un dîner chez des amis? Frustré de devoir choisir des vêtements deux tailles au-dessus en raison de vos ballonnements alors que vous avez normalement un ventre plutôt plat?... Ce guide pratique propose **50 clés accessibles à tous** pour se débarrasser des ventres pleins d'air, qui se tordent pour cause de trop-plein de fibres ou d'émotions.

- » **Débutants, les généralités incontournables :** faire un point en 12 secondes ; identifier la cause des ballonnements ; chasser les aliments « tout prêts » ; démarrer un journal diététique ; faire confiance aux aliments champions ; ne pas avaler d'additifs qui font ballonner...
- » **Confirmés :** apprendre à gérer les quantités et les combinaisons d'aliments ; se méfier du *stacking* ; manger Low Fodmaps anti-inflammatoire ; espacer les repas d'au moins 3 heures...
- » **Experts :** apprendre à reconnaître des fibres sans Fodmaps ; commander Low Fodmaps au restaurant ; apprendre à cuisiner Low Fodmaps ; végétarien et Low Fodmaps ; le régime Méditerranéen Low Fodmaps...

## 50 conseils essentiels d'un nutritionniste pour ne plus jamais avoir mal au ventre

Le **Dr Pierre Nys** est endocrinologue-nutritionniste, ex-attaché des Hôpitaux de Paris. Spécialiste des Fodmaps et de l'Index Glycémique, il est l'auteur du premier livre en France sur les Fodmaps : *Plus jamais mal au ventre avec le régime Fodmaps*.

**12,50 euros**  
Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2996-3



editionsleduc.com

**LEDUC**



Rayons : Santé,  
diététique

## ATTENTION

Ce livre ne remplace en aucun cas une consultation ni un suivi médical chez votre médecin gastro-entérologue. Et je vous recommande de consulter dès que vous constatez un symptôme même (un peu) atypique. Ce n'est pas parce que vos troubles digestifs vous paraissent banals qu'ils le sont, ou qu'ils sont bénins. Seul un médecin pourra poser le bon diagnostic, et vous éviter de partir dans une automédication ou un autorégime inadaptés.

DU MÊME AUTEUR AUX ÉDITIONS LEDUC

*500 recettes Low Fodmaps, 2023.*

*L'alimentation glucocontrol, 2023.*

*Plus jamais ballonné !, 2022.*

*Ma bible de l'alimentation Low Fodmaps, 2022.*

*Le régime Fodmaps pour les hypersensibles, 2021.*

*L'alimentation sans Fodmaps, guide visuel, 2019.*

## 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](https://bit.ly/newsletterleduc)  
Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://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 : Caroline Gioux  
Photographies de couverture : © T Mdlungu/  
[peopleimages.com/AdobeStock](https://peopleimages.com/AdobeStock)  
Maquette : Sébastienne Ocampo  
Illustrations : © AdobeStock, Nicolas Trève

© 2023 Leduc Éditions  
76, boulevard Pasteur  
75015 Paris – France  
ISBN : 979-10-285-2996-3

D<sup>r</sup> PIERRE NYS › ENDOCRINOLOGUE-NUTRITIONNISTE

# Le régime Fodmaps

en  
**50**  
clés

LEDUC ↗

# Sommaire

## **Introduction** **7**

## **Les 50 clés pour maîtriser les Fodmaps (et vos ballonnements)** **15**

Clé n° 1	Manger Low Fodmaps, c'est pour moi, si... (point bilan en 12 secondes)	19
Clé n° 2	Apprivoisez votre ennemi	22
Clé n° 3	Plongez dans votre corps grâce à notre caméra	24
Clé n° 4	Identifiez à quel(s) Fodmap(s) vous êtes intolérant	28
Clé n° 5	Ciblez les « O » (= céréales, légumes, fruits) (test sur 1 semaine)	30
Clé n° 6	Ciblez les « D » (= produits laitiers) (test sur 1 semaine)	32
Clé n° 7	Ciblez les « M » (fruits) (test sur 1 semaine)	34
Clé n° 8	Ciblez les « P » (= confiseries « sans sucre », fruits séchés...) (test sur 1 semaine)	36
Clé n° 9	Ne visez pas le « zéro Fodmap »	39
Clé n° 10	Automassez-vous	42
Clé n° 11	Intégrez l'antisèche ultime pour faire vos courses	43
Clé n° 12	Légumes, champignons, pommes de terre : vos amis, les autres	46

Clé n° 13	Légumes secs : vos amis, les autres	49
Clé n° 14	Céréales : vos amis, les autres	51
Clé n° 15	Pain : les amis, les autres	54
Clé n° 16	Produits laitiers : les oui, les non	58
Clé n° 17	Fruits secs, noix, graines : les oui, les non	62
Clé n° 18	Boissons : les oui, les non	66
Clé n° 19	Sucreries, douceurs : les oui, les non	69
Clé n° 20	Les Fodmaps ne sont pas seulement dans les produits industriels	74
Clé n° 21	Passez en routine « zéro ballonnement »	78
Clé n° 22	Passez en routine « vigilance Fodmaps »	80
Clé n° 23	Consultez votre post-it XXL « ☺/ ☹ »	82
Clé n° 24	Activez votre générateur de menus Low Fodmaps	89
Clé n° 25	Mangez 365/365 Low Fodmaps & de saison (4 générateurs de menus, 1 par saison)	91
Clé n° 26	Continuez à faire vos courses à Carrefour/ Franprix/Monoprix/Aldi, etc. (c'est OK)	95
Clé n° 27	Débusquez les additifs qui donnent mal au ventre	98
Clé n° 28	Doucement sur le sel	101
Clé n° 29	Soyez sans pitié avec les émulsifiants	104
Clé n° 30	Laissez aux enzymes leur place d'honneur	107
Clé n° 31	Ne mangez pas et ne buvez pas d'édulcorants	110
Clé n° 32	Laissez un intervalle de plusieurs heures entre les repas	112
Clé n° 33	Devenez un cadavre de la cuisson	114
Clé n° 34	Restez sous la barre de 0,5 gramme de Fodmaps	117

Clé n° 35	Démasquez les combinaisons maléfiques (« l'empilement »)	119
Clé n° 36	Respectez votre barrière intestinale	122
Clé n° 37	Marchez, digérez	125
Clé n° 38	Visez le retour à la normale (objectif : manger de tout)	127
Clé n° 39	Ne tombez pas dans le piège du cétoène	130
Clé n° 40	Ne succombez pas aux régimes « Low Carb » (= chasse aux sucres)	133
Clé n° 41	Faites connaissance avec les Big 8	135
Clé n° 42	Multipliez les angles de tir (gluten, lactose, carraghénanes, tryptophane, microparticules, stress, manque de sommeil...)	139
Clé n° 43	Apprentis végétariens, mollo sur les légumes secs	142
Clé n° 44	Ne croyez pas au miracle des tests	144
Clé n° 45	Varié les couleurs dans votre assiette : vous mangez des probiotiques arc-en-ciel sans le savoir	147
Clé n° 46	Passez maître alchimiste	150
Clé n° 47	Contrôle technique : 14 points à vérifier	153
Clé n° 48	Musclez vos nerfs (et vos intestins)	160
Clé n° 49	Ne confondez pas intolérance aux Fodmaps et SIBO (= ballonnements dès le repas terminé + diarrhées)	165
Clé n° 50	Ne confondez pas intolérance aux Fodmaps et IMO (= ballonnements + poids sur l'estomac + constipation)	168
10 menus	Low Fodmaps sur mesure en fonction de vos autres problèmes	170

## **Annexes**

**185**

# Intro- duction

Ça vous gonfle d'être gonflé après chaque repas ? Marre de craindre les représailles après un restaurant ou un dîner chez des amis ? Frustré de devoir choisir des vêtements 2 tailles au-dessus pour cause de ballonnements alors que vous avez normalement un ventre plutôt plat ? Dépité d'être hypersensible, à la fois aux pois chiches ou velouté de champignons et aux nouvelles (bonnes ou mauvaises), aux vidéos de chiots sauvés des eaux, aux films qui se finissent mal ou encore aux remarques « sur un ton » ? Ce guide propose 50 clés accessibles à tous pour se débarrasser d'un ventre plein d'air, qui se tord pour cause de trop-plein de fibres, d'émotions, et s'accompagne de larmes pour un oui pour un non.

## **Vous voulez vous familiariser avec le seul régime ayant prouvé scientifiquement son efficacité antiballonnements**

Il y a les clés pour *comprendre* : celles du corps, de la physiologie, de la nutrition. Et les clés pour *appliquer* : techniques culinaires, interactions entre les aliments, impact du sommeil, du stress, de la pollution... Vous allez entrer dans un univers fascinant. En personnages principaux : votre intestin, votre cerveau, votre nerf vague, vos dents. En personnages secondaires, des enzymes, des neurotransmetteurs, des émotions, des migrations de bactéries intestinales, des POS (plans d'occupation des sols) défectueux entre germes, et tant d'autres.

## **Vous voulez mettre en place des règles plus strictes car vous avez constaté une vraie amélioration (et vous êtes en joie) mais pensez pouvoir encore mieux faire**

Les premières clés rappellent les bases, sans lesquelles aucune amélioration des symptômes n'est possible. Les suivantes permettent d'approfondir vos connaissances et d'entrer dans les nuances, pour ne plus toucher dans le mille mais dans le cœur du mille. Car si le Low Fodmaps constitue le socle de votre nouvelle façon de manger, d'autres facteurs alimentaires peuvent

aussi vous ballonner. Il faut les repérer pour ne pas les additionner au même repas.

## **Vous avez expérimenté l'efficacité du Low Fodmaps, on ne vous arrête plus dans votre quête du bien-être digestif**

Et vous avez raison : vous « répondez » bien aux améliorations nutritionnelles et d'hygiène de vie, il serait dommage de s'arrêter en si bon chemin. À l'issue, vous serez capable de renouer avec un excellent confort digestif, sans vous priver (ou le moins possible), de jongler entre les clés du Low Fodmaps et celles du régime méditerranéen, si protecteur pour la santé. Vous saurez quel exercice de respiration vous fait du bien, serez passé maître dans l'art de pouvoir picorer dans un distributeur de « confiseries » sur le quai du métro sans gonfler d'un iota (cet exploit !). Car vous adaptez, vous customisez selon vos habitudes de vie ou convictions, vos réactions intestinales. Le résultat sera encore plus satisfaisant, pour le corps comme pour l'esprit : vous n'aurez pas l'impression d'obéir à des injonctions qui ne vous ressemblent pas, mais bien plutôt d'incorporer de nouvelles routines, en douceur, à votre quotidien. Vous êtes unique, le trousseau de clés que vous adopterez doit l'être aussi.

## **Vous êtes intolérant aux Fodmaps, mais pas que**

Votre cas est hyper, hyper-fréquent. Rien n'empêche d'avoir des ballonnements dus aux Fodmaps ET, par ailleurs, un côlon irritable, un SIBO\* ou un IMO\*\* (ne vous inquiétez pas nous verrons tout cela en détail plus loin). Tout comme un bonheur n'arrive jamais seul, les malheurs volent en escadrille. Et souvent, les porteurs d'intestin irritable sont aussi intolérants aux Fodmaps, ou ont un SIBO, par exemple. Les choses sont presque toujours plus complexes qu'elles en ont l'air, car elles finissent par s'imbriquer les unes dans les autres.

Pour ce qui est des ballonnements, j'ai deux nouvelles : une bonne et une moins bonne. Je commence par la bonne : les médecins ont longtemps navigué à vue dans le grand univers des intestins irritables, irrités, ballonnants, douloureux ou pas, avec gaz ou non. Aujourd'hui, les choses s'éclaircissent enfin et se précisent, principalement grâce aux pas de géant accomplis par la recherche sur le microbiote intestinal. Ainsi, nous sommes passés de « j'ai mal au ventre et je ballonne » il y a quelques années à « j'ai un SIBO,

---

\* *Small Intestinal Bacterial Overgrowth* (= trop de bactéries dans l'intestin grêle).

\*\* *Intestinal Methanogen Overgrowth* (= trop d'archées dans l'intestin grêle et le côlon).

un SIFO\*, un IMO, une mycose digestive, etc. ». Les patients eux-mêmes sont plus à l'aise pour décrire leurs symptômes, ce qui aide considérablement à poser le bon diagnostic. Ainsi, des gaz peu odorants et peu douloureux ne sont pas émis par les mêmes bactéries intestinales que ceux à la délicate fragrance d'œuf pourri et causant, en plus, des douleurs au bas-ventre. Sans compter les « à-côtés » : diarrhées ou pas, symptômes cutanés ou pas, possible aggravation à la prise de probiotiques, etc. Là encore, les précisions décrites par les patients orientent sur un traitement ou des recommandations alimentaires bien plus efficaces.

Et maintenant, la moins bonne, si vous n'agissez pas : les choses ne vont pas s'arranger toutes seules. Et risquent même d'empirer. Parce qu'on peut être intolérant aux Fodmaps ET avoir une flore intestinale perturbée. Et en plus, pas au bon endroit (côlon ? intestin grêle ? tout le tube digestif ?), ou encore pas perturbée par les mêmes micro-organismes (bactéries ? champignons ? archées ?...). Et comme si cela ne suffisait pas, il est fréquent de cumuler différentes intolérances. Ce qui est normal, puisque le problème n'est PAS l'aliment mais VOTRE FAÇON de réceptionner cet aliment. Donc, si vous avez un intestin

---

\* *Small Intestinal Fungal Overgrowth* (= prolifération fongique dans l'intestin grêle).

« intolérant » (je résume), il pourrait bien l'être de manière large, et même, de plus en plus large au fil des années, si vous ne faites rien. Traduction concrète : « J'ai toujours bien digéré ceci ou cela, puis d'un coup, ça ne passe plus. » Ce n'est pas l'olive, le poivron ou le riz au lait qui a changé, c'est vous. Nous reparlerons de tout cela p. 135 dans la clé n° 41 « Faites connaissance avec les Big 8 ».

### **Vous avez un autre problème par ailleurs : faiblesse cardiaque, diabète, Hashimoto, polyarthrite rhumatoïde...**

Il peut être utile de le rappeler : le ventre n'est pas isolé du reste du corps. Déjà, il est relié au cerveau par l'autoroute appelée « nerf vague ». Par ce biais, il vous fait mal à chaque fois que vous êtes stressé, et il vous stresse à chaque fois que vous avez mal au ventre. De la même manière, le reste de votre corps peut impacter votre digestion, donc faciliter les ballonnements. C'est spécialement le cas si vous présentez une maladie chronique, auto-immune ou hormonale, comme un diabète – un taux de glucose sanguin mal contrôlé peut perturber le transit intestinal –, un problème de thyroïde, une sclérodermie, une polyarthrite rhumatoïde, un lupus... Ça marche aussi dans l'autre sens : les chercheurs semblent soupçonner de plus en plus l'implication

de l'intestin (microbiote + barrière intestinale) dans l'explosion des maladies auto-immunes, comme, peut-être bien, le côlon irritable. Oui, vous avez bien lu. Depuis plus de 10 ans déjà, on a démontré chez ces patients la faible présence de cytokines (des molécules sécrétées par les cellules immunitaires à destination du corps tout entier), particulièrement celles ayant un impact anti-inflammatoire. Non que les patients « côlon irritable » hébergent davantage de cytokines inflammatoires, mais ils manquent de cytokines anti-inflammatoires destinées à éviter l'emballement, les douleurs, inconforts et ballonnements. Ce qui, finalement, revient au même : une inflammation des lieux. Le tout, apaisé (et non guéri) par une alimentation Low Fodmaps. Additionnée si nécessaire à une limitation des Big 8 (voir p. 135). Ainsi, les ballonnements liés aux Fodmaps ne sont pas toujours un simple phénomène mécanique (pois chiche = pet). Mais parfois, au contraire, le résultat d'un profond remaniement dans les tréfonds de nos entrailles, avec intervention du système immunitaire. Le calmer pourrait prévenir (peut-être) l'installation de troubles, y compris de maladies auto-immunes non digestives (= cutanées, articulaires...).

Pour complexifier encore les choses, gardez en tête que les Fodmaps ne sont pas « que » négatifs, au contraire. Ce sont même de remarquables partenaires santé, au point que les chercheurs envisagent de proposer

à certains patients diabétiques un régime à haute teneur en Fodmaps ! Cela pour préciser dès le début de ce livre que le Fodmap n'est pas l'ennemi à abattre, mais plutôt l'ami un peu encombrant qui gonfle mais que l'on garde quand même précieusement auprès de soi car il possède tant d'autres qualités.

# Les 50 clés

## **pour maîtriser les Fodmaps**

### **(et vos ballonnements)**

C'est l'heure de passer un pacte avec vous-même et ce que vous mettez dans votre bouche. Respecter les 50 clés proposées dans ce livre, l'une après l'autre, à votre rythme, est le sésame pour retrouver la paix du ventre. Et ne plus ressembler à un ballon de baudruche (ni de foot ni de rugby, pas plus esthétiques), envisager à nouveau vos petites robes noires préférées et autres jeans étalon. Un puzzle à constituer jour après jour, sans précipitation, pour bien intégrer les fondamentaux du « Low Fodmaps » et ne plus jamais retomber dans les pièges qui gonflent.

Commençons par le commencement. Parlons de vous.

## **Depuis quand souffrez-vous de ballonnements et autres symptômes gênants ?**

- Quelques jours, sans raison
  - » Mon avis : ce n'est probablement pas une intolérance aux Fodmaps.
  
- Quelques semaines à quelques mois, à la suite d'un gros stress ou une infection intestinale ou autre événement perturbant (intervention chirurgicale, accident, passage au végétarisme ou au végétalisme...)
  - » Mon avis : vous êtes probablement éligible aux conseils de ce guide.
  
- Plusieurs années, aliments fautifs repérés
  - » Mon avis : vous êtes dans le cœur de cible du livre.

## **Vous avez consulté un médecin généraliste ou un gastro-entérologue**

- Oui, et vous souffrez de côlon irritable
  - » Mon avis : continuez votre lecture, ce livre s'adresse précisément à vous.
  
- Oui et il ne sait pas ce que vous avez
  - » Mon avis : continuez votre lecture, faites vos essais sur quelques clés et voyez si les choses s'améliorent. Sinon il faut consulter de nouveau et enquêter plus avant.
  
- Non
  - » Mon avis : il est vraiment préférable de savoir où vous en êtes. Si vous souffrez d'une intolérance au gluten, ou d'une maladie à l'estomac, au pancréas, aux ovaires..., ce n'est pas en mangeant Low Fodmaps que vous irez mieux. Consultez pour écarter un diagnostic de ce type et ne pas retarder la mise en route d'un éventuel traitement indispensable, et peut-être urgent.

## **En lisant ce livre, qu'espérez-vous exactement ?**

- Arrêter de ballonner
  - » Mon avis : d'accord, restez avec nous.
  
- Mieux digérer
  - » Mon avis : restez avec nous, sachant qu'il faudra probablement vous aider aussi de tisanes, comprimés d'enzymes ou autres coups de pouce temporaires pour retrouver une fonction digestive normale.
  
- Aller mieux sur tous les plans car vous avez grossi ou, au contraire, maigri sans raison apparente, ou vous avez d'autres symptômes de type fatigue, saignements, démangeaisons, nausées persistantes, constipation opiniâtre, diarrhées répétées, anxiété ou mal-être brusque...
  - » Mon avis : allez consulter sans attendre.

---

# Clé n°1

## **Manger Low Fodmaps, c'est pour moi, si...**

**(point bilan en 12 secondes)**

Manger Low Fodmaps n'est utile que si vous êtes intolérant aux Fodmaps. Si c'est le cas, alors le résultat sera spectaculaire. Si vous ballonnez pour d'autres raisons, par exemple pour cause de stress, ou de mauvaise hygiène de vie (vous ne bougez pas suffisamment, vous ne dormez pas assez, vous fumez à table, vous avalez sans mâcher, vous buvez des boissons gazeuses...), alors le résultat sera nul. Et vous serez déçu. Et vous nous en voudrez. Et personne n'a envie de cela. Aussi, nous vous invitons à faire un test simple pour savoir en 12 secondes si vous relevez ou non d'une alimentation Low Fodmaps.

## 12 signes qui indiquent que vous êtes (probablement) intolérant aux Fodmaps

Vous gonflez comme un ballon de baudruche après chaque repas. Alors que le matin au réveil, rien à signaler, votre joli petit bidou est redevenu plat ou presque ? Voyons ensemble si vous êtes concerné par les propositions suivantes. Il vous arrive régulièrement de :



Avoir des gaz  
(et ils soulagent)



Avoir des ballonnements  
(et ça fait mal)



Souffrir de crampes digestives,  
de spasmes



Alterner constipation,  
diarrhées, troubles  
du transit en tout genre



Sentir un « tube d'air »  
sur la droite  
de l'abdomen



Entendre votre système digestif s'exprimer, gronder, « faire des bruits »... et partager ce concert avec votre entourage



Endurer des brûlures et douleurs à l'estomac



Ressentir comme une « corde gonflée » dans votre intestin, voire la « toucher » du doigt



Souffrir  
du ventre  
à la suite  
d'un stress



Subir  
une 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)



Subir des fausses  
envies d'aller  
à la selle : en final,  
il ne se passe rien,  
c'était juste  
un spasme

Vous répondez « oui » à plus de 6 d'entre elles ? Vous êtes probablement intolérant à un ou plusieurs Fodmaps. Ce livre va changer votre vie digestive, et donc votre vie tout court.

## ■ Mon conseil

- » *Moyennement ballonné* : version allégée « *gentle Fodmaps* » (voir p. 187).
- » *Hyperballonné* : protocole strict (p. 185) pour vous remettre dans les clous digestifs. Puis Low Fodmaps (= *gentle Fodmaps*) quelques semaines. Puis, à terme, peut-être (pas sûr), remanger normalement.

---

# Clé n°2

## Apprivoisez votre ennemi

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 ».

<b>Cette lettre...</b>	<b>...signifie...</b>	<b>... c'est-à-dire...</b>
<b>F</b>	Fermentable	= fermenté par des bactéries intestinales.
<b>O</b>	Oligosaccharides (fructanes – FOS, galactanes – GOS)	On les trouve dans certains légumes et légumes secs.
<b>D</b>	Disaccharides	On les trouve dans le lait et la plupart des produits laitiers (pas tous).
<b>M</b>	Monosaccharides	On les trouve dans certains fruits.
<b>A</b>	And	= et
<b>P</b>	Polyols	On les trouve principalement dans les confiseries dites « sans sucre ».

## ■ Mon conseil

» *Tout ce qui est à base de blé (pain, quiches...), de lait (lait, crèmes desserts, crèmes glacées), légumes secs, céréales et certains fruits et légumes peut faire ballonner à cause des Fodmaps. Nous allons apprendre ensemble à trier, et à contrôler les quantités permettant de manger de tout sans gonfler.*

---

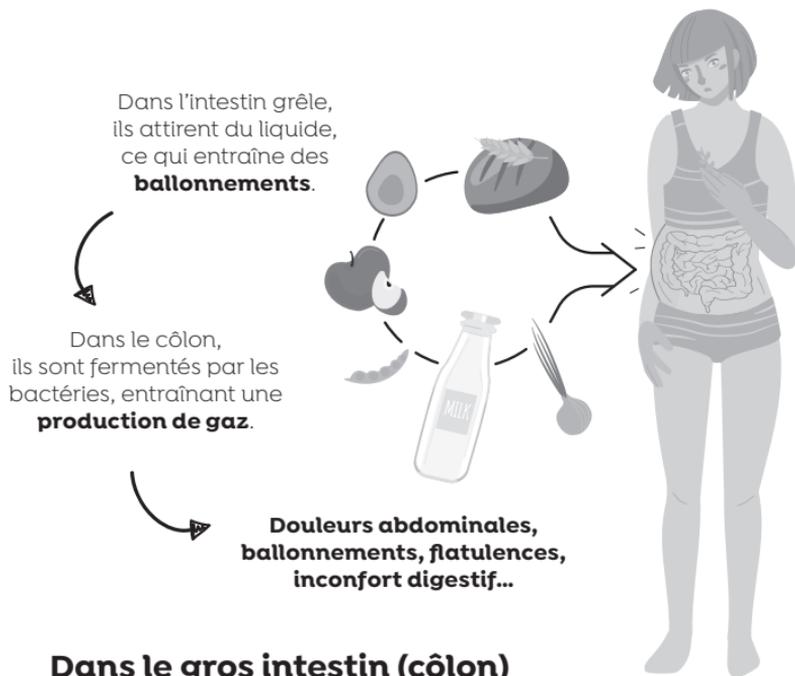
# Clé n°3

## **Plongez dans votre corps grâce à notre caméra**

Les Fodmaps sont des glucides très particuliers car ils font ballonner. Tout le monde, un peu. Mais quand on y est intolérant, c'est bien, bien pire. Une fois avalés, ils dévalent le tube digestif pour atterrir dans l'intestin grêle, où ils attirent de l'eau, beaucoup d'eau. On gonfle, on a mal. C'est l'effet « osmose ». Le corps tente d'éliminer le plus vite possible les Fodmaps, d'où cet afflux de liquide pour accélérer l'évacuation. Et donc, les diarrhées.

## Dans l'intestin grêle

**Troubles fonctionnels intestinaux ?  
Que se passe-t-il si vous mangez des Fodmaps ?**



## Dans le gros intestin (côlon)

Arrivés dans le côlon, ils servent de super-nourriture à nos bactéries. Quand elles les reçoivent, c'est la fête : elles les dévorent, et durant ce processus, ça fermente fort. C'est l'effet fermentation. Ces gaz nous ballonnent et font mal car contraints dans un petit espace. Une seule solution pour aller mieux : les laisser sortir. Et comme on a toujours notre excès d'eau dans le grêle, c'est la diarrhée quasi assurée.