



DIETNEWS JUIN 2018

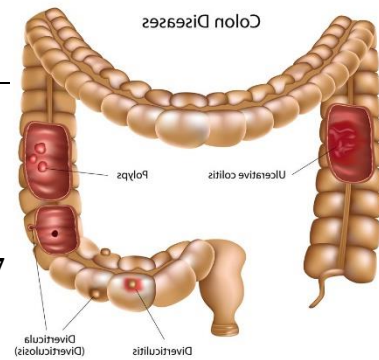
SYNDROME DE L'INTESTIN IRRITABLE ET ALIMENTATION PAUVRE EN FODMAPS

Marjorie CREMADES (Pessac) 06 03 61 17 42

Laetitia PROUST-MILLON (La Brède) 06 62 63 37 57

Votre Diététicienne Nutritionniste

Consultations diététiques tous les jours sur rendez-vous



QU'EST-CE QUE LE SYNDROME DE L'INTESTIN IRRITABLE (SII) ?

Le SII touche **en moyenne 20% de la population et en plus forte proportion les femmes.**

Plusieurs recherches anglo-saxonnes et des recherches australiennes de la MONASH UNIVERSITY ont permis d'améliorer les connaissances sur le SII et de trouver des pistes pour soulager les troubles. Ces dernières ont montré que le plus efficace est d'adopter une **alimentation pauvre en FODMAP**, capable de soulager les symptômes pour 75 à 85% des personnes souffrant du SII. Malheureusement, en France, encore peu de médecins et diététiciens sont formés à reconnaître et traiter ces troubles.

Le SII peut être trouvé sous plusieurs noms : syndrome du côlon irritable, colopathie fonctionnelle, colite fonctionnelle, hypersensibilité intestinale, colon hypersensible ou spasmodique.

Les **symptômes les plus fréquents** du SII sont des : douleurs digestives avec maux de ventre, crampes intestinales, ballonnements, flatulences, diarrhées et constipation ou les 2 en alternance.

Certains symptômes peuvent exister mais sont moins fréquents : **brûlures d'estomac, nausées, fatigue générale après les repas, douleurs musculaires, troubles urinaires ou gynécologiques.**

Tous ces symptômes varient d'une personne à l'autre ; ils ne sont pas toujours tous présents et leur fréquence peut être variable. Si vous ressentez ses symptômes, il est important que vous fassiez valider le diagnostic par un médecin avant de démarrer toute démarche de soins.

CRITERES DE DIAGNOSTIC DE L'INTESTIN IRRITABLE

Le médecin doit exclure les pathologies qui peuvent avoir les mêmes symptômes telles que : la maladie coeliaque, les maladies inflammatoires des intestins MICI (Crohn ou Rectocolite hémorragique), diverticules, endométriose ou certains cancers.

Il pourra vous prescrire : analyse sanguine, des selles, coloscopie, biopsie. Si toutes ces analyses sont négatives, il se peut qu'il s'agisse du SII. Dans ce cas, l'intestin n'est pas abîmé mais ne fonctionne plus correctement.

Une fois le diagnostic confirmé, le médecin pourra vous conseiller différentes méthodes pour réduire les symptômes, dont :

- Certains traitements médicamenteux : antispasmodiques ou antimétéorites, antalgiques, anti-diarrhéiques ...
- **Et l'alimentation pauvre en FODMAP**, encore peu connue de nos jours.

QUE SONT LES FODMAPS DANS L'ALIMENTATION ?

Les FODMAPS sont des **glucides, ou sucres à chaîne courte qui sont peu ou pas digérés dans l'intestin grêle.** Ces glucides, une fois dans le côlon, sont utilisés comme nutriments, par les bactéries du côlon (microbiote). Les FODMAP font d'ailleurs partie des pré-biotiques car ils

nourrissent les bactéries de l'intestin. Ces bactéries intestinales, en dégradant ces types de glucides, produisent alors des gaz lors de la fermentation. Ces glucides, non digérés, peuvent aussi arriver tels quels dans l'intestin et faire un appel d'eau ; l'eau encore dans l'intestin va y rester au lieu d'être absorbée et l'eau déjà absorbée va retourner dans l'intestin. Il y a alors apparition de diarrhées osmotiques. Les FODMAP peuvent aussi s'accumuler dans l'intestin et créer des constipations. Chaque personne aura des symptômes qui lui seront propres en fonction de sa propre sensibilité.

Le terme FODMAP est en fait une abréviation à partir d'initiales en anglais qui signifient :
 F = Fermentescible /O = Oligosaccharides /D = Disaccharides (lactose) /M = Monosaccharides (fructose) /A = and/ P= Polyols, dérivés de sucres ou sucres alcooliques (mannitol, sorbitol, xylitol, maltitol..)

Type de sucre	Sucres visés	Sources
Oligosaccharides	FOS (fructo-oligosaccharides), GOS (galacto-oligosaccharides)	Blé, orge, seigle, oignons, poireaux, ail, échalote, artichaut, betterave, fenouil, petits pois, chicorée, pistache, noix de cajou, légumineuses, asperge, choux (tous les choux), aubergine, blé, seigle en grande quantité (pain par exemple)
Disaccharides	Lactose	Lait, fromages frais non affinés, il n'est pas utile de supprimer les laits fermentés (yaourt) car la fermentation lactique élimine en quasi-totalité le lactose
Monosaccharides	Fructose (lorsqu'il est en excès par rapport au glucose)	Pomme, poire, mangue, cerise, pastèque, asperge, sucre de table, pois mange-tout, miel, sirop de glucose-fructose
Polyols	Sorbitol, mannitol, maltitol et xylitol	Pomme, poire, abricot, cerise, nectarine, pêche, prune, pastèque, litchi, avocat, pêche, pruneau, champignon, chou-fleur, poivron vert, chewing-gums et sucreries diverses

ETAPES INDISPENSABLES DE L'ALIMENTATION PAUVRE EN FODMAP ?

Il ne faut pas supprimer complètement les FODMAP toute votre vie de votre alimentation car cette méthode sera contre-productive et plus délétère pour votre microbiote et votre digestion.

Les **3 phases** à respecter afin d'aller mieux sur le long terme sont les suivantes :

- **1. Phase d'éviction totale** ; consommation exclusive des aliments pauvres en FODMAP
- **2. Phase de réintroduction progressive** des aliments à teneur moyenne et riches en FODMAP, un par un car elle permet de les tester pour savoir s'ils peuvent être définitivement réintroduits et dans quelle quantité ou s'il faut les supprimer en attendant un nouveau test de réintroduction ultérieur.
- **3. Phase de croisière définitive** où vous connaissez les aliments qui vous posent des troubles digestifs : on ne supprime et limite lors de cette phase uniquement les aliments que vous savez ne pas tolérer ; il faut aussi tester de temps en temps, les aliments mal tolérés pour voir si les choses évoluent. En effet, l'apaisement provoqué des intestins suite au régime peut permettre une évolution de la tolérance.

Suivre ce régime sans encadrement par un professionnel formé est très compliqué. Cette méthode ne permet pas de guérir du SII mais c'est la seule méthode prouvée par des recherches scientifiques qui permet de réduire considérablement les troubles.

MENUS EQUILIBRES DE LA SEMAINE

	DEJEUNER	DINER
LUNDI	Salade de carottes râpées au cumin Gigot d'agneau Flageolets/haricots verts Yaourt aux fruits Melon	Omelette au gruyère Taboulé Granité de fruits rouges
MARDI	Courgettes râpées à la vinaigrette Risotto aux petits légumes Filet de cabillaud Petits suisses à la crème de marrons	Salade d'endives/noix/roquefort /pommes Pain Nectarines
MERCREDI	Salade grecque : poivrons/tomates/oignons/fêta/ olives noires Pain Pastèque et melon	Samossas aux légumes et crevettes Salade verte Yaourt nature Abricots
JEUDI	Pousses d'épinards en salade Pâtes à la bolognaise Fromage blanc Myrtilles	Salade montagnarde : salade verte/tomates/oignons/pommes de terre/ allumettes de bacon/comté Compote pomme /fruit de la passion
VENDREDI	Tomates/mozarella Porc au lait de coco/riz Mangue	Carottes râpées Salade de lentilles au saumon Faisselle 3% au coulis de framboises
SAMEDI	Bavette Haricots verts Pommes de terre + sauce au fromage blanc Fraises au sucre	Sardines Muffins aux épinards Smoothie melon-poire-fraise
DIMANCHE	Soupe froide de concombre BARBECUE : brochettes de poulet Salade composée de crudités Gâteau au fromage blanc	Salade verte Brandade de morue Yaourt aux fruits Pêche

MUFFINS AUX EPINARDS

Ingrédients (pour 12 mini-muffins) :

- 100g de Jeunes Pousses d'Epinards
- 150g de Farine de Pois Chiches
- 1 Sachet de Levure
- 3 oeufs
- 100 g de Comté Râpé
- 6 cl d'Huile d'Olive
- 15 cl de Lait
- Sel, Poivre



Préparation :

Préchauffer votre four à 180°C. Dans un saladier, mélanger les œufs avec la farine de pois chiches et la levure. Ajouter l'huile d'olive et le lait préalablement chauffé au micro-ondes 1 minute. Ajouter

ensuite le comté râpé. Saler, Poivrer. Mixer les épinards et les ajouter à la pâte. A l'aide d'une cuillère, répartir des petites quantités de pâte dans les moules à muffin et enfourner pour 15 minutes.

SOUPE FROIDE DE CONCOMBRE

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 600g de Concombre
- 2 yaourts Natures type Velouté
- 2 Branches de Menthe Fraiche
- 1 Cuillère à Café de Vinaigre ou de Jus de Citron
- 1 Cuillère à Café de Moutarde
- 12 Gouttes de Tabasco
- Sel et Poivre



Préparation :

Peler les concombres et les couper en grosses rondelles. Les mettre dans un blender et ajouter les autres ingrédients ; mixer pendant environ 40 secondes jusqu'à obtention d'une texture veloutée. Servir bien frais.

SMOOTHIE MELON-POIRE-FRAISE

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 melon (petit calibre)
- 2 poires
- 250 g de fraises
- 1 à 2 c à s de sucre en poudre (facultatif)
- zestes d'1 citron vert



Préparation

- Couper le melon en deux et retirer les graines à l'aide d'une cuillère. Prélever quelques mini-billes de melon pour la déco. Couper les demi-melons en tranches et retirer la peau en glissant la lame d'un couteau entre la peau et la chair. Tailler les tranches de melon en morceaux.
- Laver, peler, épépiner et couper les poires en morceaux.
- Rincer, égoutter et équeuter les fraises.
- Verser tous les fruits dans le bol du blender. Ajouter le sucre si nécessaire (selon le goût) et mixer jusqu'à l'obtention d'un mélange fluide et mousseux.
- Laver, sécher et zester entièrement un citron vert (utiliser rapidement le citron qui, ainsi dénudé, séchera vite). Ajouter les zestes dans la préparation.
- Servir bien frais et déposer quelques billes de melon juste avant de servir.