



## Contrôler ses troubles digestifs grâce à son alimentation

D<sup>r</sup> Clara VAN DEN BOOM

Influence des régimes sans gluten et sans FODMAPs  
dans la prise en charge des troubles digestifs,  
connaissances et perceptions par les patients de ces  
nouveaux régimes.  
10 septembre 2021

Depuis des siècles les céréales font part intégrante de l'alimentation.

Cependant, depuis quelques années, de nombreuses personnes lient leurs troubles digestifs au gluten contenu dans les céréales. D'autres incriminent les FODMAPs des fruits et légumes. Elles suivent alors des régimes sans gluten et pauvres en FODMAPs sans diagnostic préalable.

En réalité, leur méconnaissance sur ces sujets est grande : la plupart du temps, ces régimes sont engagés sans avis médical.

S'informer sur le gluten et les FODMAPs, ainsi que sur les pathologies qui peuvent y être liées (comme la maladie cœliaque ou le syndrome de l'intestin irritable) est primordial.

Savoir dans quels cas et comment il est conseillé de les éliminer de l'alimentation également.

# le syndrome de l'intestin irritable



60% des consultations en gastro-entérologie concernent cette pathologie



environ 10% de la population est atteinte par cette pathologie, qui touche presque 2 fois plus les femmes que les hommes



*Le syndrome de l'intestin irritable est une colopathie fonctionnelle*

Elle provoque des douleurs digestives, ballonnements, et peut entraîner des modifications des selles (constipation, diarrhées, ou alternance des deux).

Sa prise en charge se fait par traitements symptomatiques (antispasmodiques, antalgiques, laxatifs, anti-diarrhéiques), probiotiques et prébiotiques (pour renforcer la flore intestinale), et surtout par la modification de l'alimentation via le régime pauvre en FODMAPS (après avis médical, pour les patients diagnostiqués).

## Les FODMAPS

Ce sont des types de sucres qui sont peu absorbés dans l'intestin grêle.

- En arrivant presque intacts au niveau du colon, ils seront fermentés par les bactéries du milieu.
  - à l'origine de gaz.
- Ils entraînent aussi une arrivée d'eau dans l'intestin (= osmotiquement actif).
  - à l'origine de distension intestinale, de douleurs, de ballonnements, et de troubles du transit.

F fermentescible  
O oligosaccharides  
D disaccharides  
M monosaccharides  
A and  
P polyols

### Le principe du régime pauvre en FODMAPS

**Phase 1 : éviction (2 à 6 semaines)** Suppression de tous les FODMAPS de son alimentation jusqu'à disparition des symptômes

**Phase 2 : réintroduction progressive** Chaque semaine, réintroduction d'une seule catégorie de FODMAPS, pour identifier quelle(s) famille(s) de sucre(s) est/sont mal tolérée(s), et à quelles doses

**Phase 3 : adaptation** Réintroduction des FODMAPS bien tolérés, en éliminant ceux qui ont été identifiés lors de la phase 2

! débuter un régime sans avis médical comporte des risques

## quelques exemples

### oligosaccharides

#### FRUCTANES ET GALACTANES

exemples : orge, seigle, semoule, légumineuses, certains légumes comme ail, artichaut, asperge, oignon, poireau, betterave, fenouil, salsifis, topinambour, échalote, chou



### disaccharides

#### LACTOSE

exemples : lait et produits laitiers



### monosaccharides

#### FRUCTOSE

exemples : abricot, cerise, dattes, figue, fruits secs, goyave, groseille, pomme, mangue, melon, mûre, nectarine, pêche, poire, prune, pastèque, asperge, poivron vert, miel



### polyols

#### SORBITOL, MANNITOL, XYLITOL

exemples : abricot, cerise, dattes, fruits secs, pomme, nectarine, pêche, poire, prune, pruneau, pastèque, champignon, chou-fleur, poivron vert, avocat, chewing-gum, produits allégés



et pour aller plus loin :



Application "**Monash University FODMAP diet**" : permet d'identifier les teneurs en FODMAPS dans l'alimentation, trouver des idées de repas pauvres en FODMAPS, et donne quelques conseils et astuces pour réaliser ce régime plus facilement.



## LE RÉGIME SANS Gluten

Il consiste en une éviction totale de tous les aliments contenant du gluten. Ce régime est destiné aux personnes atteintes de maladie cœliaque, et semble aussi avoir un intérêt chez les personnes souffrant d'hypersensibilité non cœliaque au gluten.



### Le "gluten" ?

C'est un ensemble de protéines contenues dans les grains de céréales comme le blé, le seigle, l'orge et l'avoine (l'avoine étant tout de même un cas plus particulier). Il est constitué essentiellement de deux protéines, la gliadine et la glutéine. Ces protéines donnent à la farine des propriétés viscoélastiques qui permettent à la pâte à pain de lever lors de la fermentation. Mais chez certaines personnes prédisposées, elles provoquent des symptômes digestifs (diarrhées, ballonnements, crampes digestives).



### La maladie cœliaque

Entre 1 et 3% de la population en Europe est touché par cette pathologie. Parmi eux seulement 10 à 20% sont diagnostiqués.

C'est une **maladie auto-immune**, qui se développe chez les personnes prédisposées génétiquement par une réaction aux protéines du gluten. Elle entraîne une inflammation et une destruction des villosités de la muqueuse intestinale. S'en suivent des symptômes digestifs et une malabsorption de fer, calcium, vitamines (A D E K surtout), et acide folique.

### Hypersensibilité non cœliaque au gluten

Bien qu'ils ne soient atteints ni de maladie cœliaque ni d'allergie au blé, certains patients se disent confrontés à des problèmes digestifs et extra-digestifs lors d'ingestion de gluten qui semblent être améliorés par le régime sans gluten. L'hypersensibilité n'étant pas une allergie, la tolérance aux aliments est dans ce cas **dose-dépendante** et individuelle.

### Aliments sans gluten (liste non exhaustive)

- **Féculents :**
  - céréales : riz, maïs, quinoa, millet, sarrasin
  - légumineuses : lentilles, pois chiches, haricots secs, soja
  - tubercules : pommes de terre, patates douces, manioc
- **VPO :** viande, poissons, œufs frais
- **Matières grasses ajoutées :** huile, crème fraîche, beurre
- **Produits laitiers :** lait frais, fromage blanc, fromages
- **Produits sucrés, ou sucrés et gras :** miel, caramel liquide, sirop d'érable, sorbet
- **Boissons :** café, thé, vin, jus de fruits purs, rhum, gin



### Exemple de menu sans gluten



**petit déjeuner :** café ou thé + pur jus d'orange+ pain sans gluten + beurre + confiture de fraise+ un kiwi  
**déjeuner :** carottes râpées / poulet rôti + tomates provençales + quinoa / salade de fraises /pain sans gluten  
**dîner :** salade d'endives au noix et aux pommes / steak de thon + aubergines au four / pomme au four à la cannelle

## Questions fréquentes

### Par quoi remplacer :

- **la farine de blé ?**  
farine de riz, de sarrasin, de châtaigne, voire de la fécule de maïs (maizena)
- **Pâtes alimentaires ?**  
riz, quinoa, millet, pomme de terre, patate douce, légumineuses
- **Pain traditionnel ?**  
pain à la farine de sarrasin/soja/châtaigne,...



### Le gluten est il une substance toxique ?

**Non**, c'est un produit qui est présent dans un grand nombre d'aliments, et qui est très bien toléré chez la plupart des personnes. Chez une personne en bonne santé, le gluten n'est pas une substance dangereuse.

### Le régime sans gluten permet il de perdre du poids ?

**Non**, ce régime ne doit pas être initié dans ce but. Il est possible en le réalisant de voir son ventre moins gonflé et donc plus plat mais ce n'est pas un régime hypocalorique. Les aliments qui sont évités sont remplacés par d'autres qui sont parfois tout autant voir plus caloriques.

### Le régime sans gluten est-il utile chez une personne saine ?

**Non**. Le fait de supprimer des catégories d'aliments peut venir perturber les apports nutritionnels essentiels à la santé. Ce régime peut être source de carences, d'augmentation du poids, de constipation, et surtout il peut masquer le diagnostic d'une maladie cœliaque.



pour aller plus loin : [www.afdiag.com](http://www.afdiag.com)

Ce site contient des conseils, des recettes, des ateliers, des forums, a destination des intolérants au gluten et de leurs familles.