FODMAPs, des glucides qui ont de quoi irriter !

Le syndrome de l'intestin irritable toucherait 5 % de la population adulte, selon la Société nationale française de gastro-entérologie (SNFGE). Si l'origine de cette pathologie peut être multiple, certains glucides en sont parfois responsables.

Les personnes diabétiques ont l'habitude de prendre en compte les glucides dans leur alimentation, mais il existe un effet que certains sucres provoquent parfois et contre lesquels l'insuline ne peut rien : le syndrome de l'intestin irritable. Celui-ci se traduit par des ballonnements, des brûlures d'estomac ou d'autres troubles digestifs. Ces glucides portent un nom d'autant plus incompréhensible qu'il s'agit d'un acronyme anglo-saxon, FODMAP (Fermentable Oligo, Di, Monosaccarides And Polyols). En plus clair, 4 familles de sucres « fermentescibles » présents dans certains légumes, légumes secs et céréales (les oligosaccharides), produits laitiers (les disaccharides), fruits (les monosaccharides) ou confiseries (les polyols) peuvent être à l'origine de ces troubles.

Identifier ses propres intolérances

Il n'est pas facile de repérer quels aliments sont responsables d'une colopathie fonctionnelle (c'est le nom donné à ces troubles bénins mais très handicapants). Fort heureusement, on n'est pas nécessairement intolérant à tous les FODMAPs et il est nécessaire d'identifier ses propres intolérances afin de ne pas supprimer inutilement des catégories d'aliments importantes pour conserver un bon équilibre alimentaire. Pour ce faire, il est nécessaire de consulter un(e) diététicien(n)e – nutritionniste qui recommandera d'éviter temporairement certains aliments contenant beaucoup de FODMAPs tout en veillant à la compatibilité avec la gestion du diabète. Certains fruits, légumes ou produits laitiers seront ainsi remplacés par d'autres, contenant peu de ces sucres irritants puis réintroduits progressivement, famille par famille, afin d'identifier ceux qui posent problème. Un processus qu'il est fortement déconseillé de tenter d'entreprendre seul.

Source : Equilibre 340, mars-avril 2021

Télécharger la liste des aliments Fodmaps :