# Qu'est-ce que le FODMAP?

*Source: Les recettes sont extraites du livre* La solution FODMAP: Pour en finir avec les maux de ventre, *de Cinzia Cuneo, M. Sc. et l'équipe nutrition de SOS Cuisine. Photographies: soscuisine.com. Les Éditions du Journal, 240 pages, 26,95 $.*

Après les régimes Atkins, Minçavi et Weight Watchers, voilà l'arrivée du FODMAP. Cette fois, pas question de perdre du poids, mais d'éliminer tous les indésirables liés au syndrome de l'intestin irritable. Êtes-vous du lot?

**Définition** Détrompez-vous, il ne s'agit pas d'un nouveau régime à la mode pour perdre du poids, mais plutôt pour gagner en qualité de vie. La nutritionniste native d'Australie Sue Shepard a développé ce régime d'éviction en 2005 pour des personnes diagnostiquées du syndrome de l'intestin irritable (SII). Depuis, on atteint 75 % de taux de réussite chez les personnes qui suivent sa diète.

**L'acronyme signifie:**
**F** ermentescibles
**O** ligosaccharide
**D** isaccharides
**M** onosaccharides
**A** nd (et) et
**P** olyols

Mme Cinzia Cuneo

Pour les néophytes, il s'agit d'éliminer les aliments qui contiennent des glucides ou des sucres qui fermentent dans le côlon et provoquent une série d'effets indésirables (ballonnements, gaz, douleurs abdominales, etc.) chez les personnes qui y sont sensibles.

**La recommandation?** ***«On recommande d'appliquer la diète FODMAP par étapes, la première étape étant d'éviter les principales sources de FODMAP pendant deux semaines ou jusqu'à ce qu'on observe une importante diminution des symptômes. Ensuite, on effectue des tests de consommation, c'est-à-dire que l'on réintroduit un groupe de FODMAP à la fois, en alternant avec des périodes de repos. Le but est de pouvoir déterminer quels FODMAP sont mal tolérés (ce qui change d'une personne à l'autre) pour ensuite mieux connaître les aliments à éviter à long terme»***, explique notre nutritionniste, Évelyne Ouellette-Racicot.

**Une courte liste d'exclusions:** pomme, mangue, fructose, produits laitiers (on préférera ceux sans lactose et les fromages à faible indice de lactose, tel le parmesan), artichaut, asperge, les familles des choux et des oignons, oignon vert, etc., blé (à petite dose seulement), pistaches, pois chiches, haricots rouges, lentilles, abricot, avocat, cerise, pêche, poire, melon d'eau, champignon, maïs, édulcorants...

**Ce qui le distingue du régime sans gluten ni produits laitiers?** Le blé est toléré à petite dose, et on n'a pas à supprimer tous les produits laitiers. Cependant, certains fruits, légumes, noix ou légumineuses doivent être retirés de l'alimentation, du moins à court terme.

**À qui s'adresse cette diète?** ***«Si vous souffrez du syndrome du côlon irritable, vous pourriez bénéficier de cette diète, même si ce n'est pas une panacée,*** poursuit Mme Ouellette-Racicot. ***En adhérant à cette diète avec l'aide d'une nutritionniste, vous vous assurerez un meilleur succès tout en évitant des carences alimentaires.»***