

# Prends tes intestins en main,



## consulte un diététicien



Les diététicien·ne·s  
Union Professionnelle des Diététiciens de Langue Française



**vbvd**  
Vlaamse Beroepsvereniging  
van Dietisten





# SELON LES ESTIMATIONS, UN BELGE SUR DIX SOUFFRE RÉGULIÈREMENT DE DOULEURS ABDOMINALES !

Le fonctionnement de nos intestins est complexe et repose en partie sur la qualité de notre microbiote, autrefois appelé «flore intestinale» et composé de milliards de bactéries. En cas de symptômes digestifs, une approche diététique individualisée est essentielle et requiert de rencontrer des professionnels de la santé.

La *National Institute of Clinical Excellence* (NICE) rappelle les priorités hygiéno-diététiques à appliquer avant toute restriction.

Si ces conseils de première ligne ne suffisent pas, une alimentation pauvre en FODMAPs<sup>1</sup> peut notamment être envisagée. L'accompagnement d'un-e diététicien-ne est précieux afin d'adapter les modalités de cette alimentation spécifique à chacun.

Diverses applications mobiles ont été créées afin d'aider les patients à faire les meilleurs choix alimentaires et ainsi optimiser leur suivi.

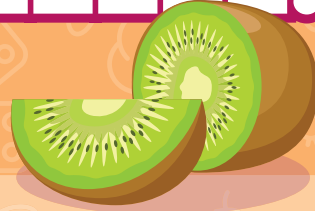
Cette brochure, rédigée avec la collaboration des diététiciens experts en gastro-entérologie, aborde les principaux éléments à connaître et à comprendre pour mieux gérer au quotidien les divers inconforts digestifs auxquels les personnes peuvent être confrontées et ainsi améliorer de manière significative leur qualité de vie.

Excellente lecture !

1. (Fermentable Oligo, Di- Monosaccharides And Polyols) - glucides de petite taille, très peu absorbés par l'intestin grêle et donc très peu digestes



# Quizzzzzz...



## QUESTION 1 :

Le kiwi est intéressant pour lutter contre la constipation.

VRAI  FAUX



## QUESTION 2 :

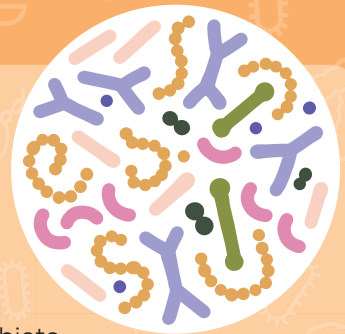
En cas de diarrhée, il est recommandé de manger des fruits crus.

VRAI  FAUX

## QUESTION 3 :

Les troubles du transit, ballonnements, crampes et gaz peuvent être un signe de déséquilibre de la flore intestinale appelée microbiote.

VRAI  FAUX



## II. QUIZZZZZZ

### QUESTION 4 :

Notre alimentation a une influence sur notre microbiote intestinal.

VRAI  FAUX



### QUESTION 5 :

Manger sans gluten est plus sain.

VRAI  FAUX

### QUESTION 6 :

Je suis intolérant au lactose, j'exclus définitivement les produits laitiers de mon alimentation.

VRAI  FAUX

## RÉPONSES

Vous les trouverez en utilisant le QR code suivant :



## L'axe intestin-cerveau

Cerveau et intestins communiquent entre eux par l'intermédiaire du microbiote intestinal. Un microbiote intestinal équilibré est un facteur de santé.

Pour favoriser un microbiote intestinal équilibré, il s'agit de bien le nourrir. Consommez chaque jour des aliments issus des familles suivantes :



**Céréales complètes**



**Fruits**



**Légumes**



**Légumineuses**



**Fruits à coque & graines**

Et de l'eau  
en suffisance



*Le microbiote intestinal, ce sont des milliers de milliards de micro-organismes qui vivent principalement dans le côlon et l'intestin grêle, que nous nourrissons par notre alimentation et qui participent à notre santé.*

Créé en collaboration avec

Les diététicien·ne·s  
Union Professionnelle des Diététiciens de Langue Française



## IV. RÈGLES HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUES



Dans le cadre de la prise en charge des symptômes digestifs (ballonnements, flatulences, transit irrégulier), des recommandations hygiéno-diététiques sont à appliquer :



- 1.** Manger à des heures régulières et éviter de sauter un repas.
- 2.** Prendre le temps de manger, dans le calme, bien mâcher, dans une position assise et confortable.
- 3.** S'hydrater correctement (min. 1,5L d'eau = 8 verres par jour).
- 4.** Manger équilibré et éviter les préparations grasses (fritures, sauces, etc.).
- 5.** Éviter l'alcool (1 à 2 verres de vin par jour max.) et les boissons gazeuses.
- 6.** Limiter la caféine (café, thé) : max. 3 tasses par jour.
- 7.** Limiter les fruits à 250g par jour.
- 8.** Limiter la consommation de pain complet, de riz complet ou de pâtes compètes.
- 9.** Pour la diarrhée : éviter le sorbitol et les édulcorants artificiels présents dans les sucreries « sans sucres » (y compris chewing-gum) et les boissons, et dans certains produits minceur ou pour diabétiques.
- 10.** L'avoine et les graines de lin (jusqu'à 1 c. à soupe par jour) aident à réguler le transit et à diminuer le phénomène de fermentation.
- 11.** L'huile de menthe poivrée et l'estragon sont également une solution naturelle pour aider à digérer et favoriser la relaxation musculaire.





# V. LES SYMPTÔMES DIGESTIFS FRÉQUENTS



## A. CONSTIPATION

Elle se caractérise par une évacuation des selles peu fréquente, irrégulière et/ou difficile. On parle de constipation quand la fréquence d'exonération est inférieure ou égale à 3 fois par semaine et/ou en présence de selles dures et sèches difficiles à évacuer (voir schéma de l'Echelle de Bristol dans le chapitre suivant).

### On distingue 2 types de constipation :

**Passagère** : elle ne dure pas plus de quelques semaines grand maximum. C'est le type le plus courant, avec un peu d'aide, ce trouble devrait disparaître rapidement !

**Chronique** : elle dure plus de six mois. Il faut consulter son médecin car elle peut être secondaire à une pathologie.

### Comment lutter contre la constipation ?

#### 1. Consommer tous les jours :

2 fruits, au moins 300g de légumes, des céréales complètes (pain complet, riz et pâtes complètes, gruau d'avoine, etc.), une poignée de fruits séchés ou oléagineux (pruneaux, abricots séchés, noix, amandes, etc.), des graines (chia, pavot, sésame, courges, etc.), des légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots secs, pois cassés, etc.).

#### 2. Boire 2L par jour, que ce soit de l'eau, du café, du thé, des tisanes, etc.

En effet, certaines fibres exercent leur effet en se gorgeant d'eau. Les eaux riches en magnésium telles que : Hépar®, Contrex®, Orée du bois® stimulent plus facilement le transit.

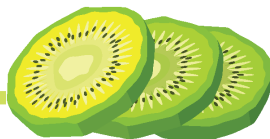
#### 3. Pratiquer régulièrement une activité physique (suivant avis médical),

Elle participe à la régularisation du transit.

#### 4. Répondre au besoin d'aller à selle lorsqu'il se manifeste.

Éviter de se retenir. L'exonération doit avoir lieu sans contrainte de temps et dans une atmosphère calme.

## Focus sur le kiwi



Le kiwi contribue à l'apport en fibres et sa consommation est efficace et peu onéreuse.

L'apport en fibre d'un kiwi jaune avec la peau est de 5g contre 8g pour le kiwi vert avec la peau (sans la peau : 3g contre 5g).





## B. DIARRHÉE

Elle se caractérise par l'émission de plus de trois selles de consistance très molle à liquide par jour selon le schéma de l'Echelle de Bristol.








### Quelle est votre fréquence d'évacuation des selles par semaine ?

Nombre de points	Fréquence d'évacuation des selles par semaine
0	0 à 3
1	4 à 5
2	>5

### Quelle est la consistance de vos selles ?

Nombre de points	Consistance de vos selles
0	Dures difficile à évacuer (= type 1)
1	Dures (= type 2 et 3)
2	Molles (= type 4 et 5)
3	Molles à bords déchiquetés (= type 6)
4	Liquides (= type 7)

#### RÉFÉRENCE IMAGÉE

Type 1		Type 5	
Type 2		Type 6	
Type 3		Type 7	
Type 4			



Nombre de points à additionner (fréquence d'évacuation + consistance)

**0 à 1 > constipation**

**2 à 4 > transit normal**

**5 à 6 > diarrhées**



### On distingue 2 types de diarrhées :

**Aiguë :** lorsque la diarrhée est d'apparition brutale et qu'elle évolue depuis moins de deux semaines.

**Chronique :** lorsque la diarrhée perdure depuis plus d'un mois.

Il est impératif de consulter son médecin dans le cadre d'une diarrhée aiguë avec fièvre ou d'une diarrhée chronique.

#### La diarrhée aiguë apparaît :

- En cas d'intoxication alimentaire,
- En cas d'infection gastro-intestinale, due à divers bactéries, virus ou parasites,
- Suite à la prise de médicaments comme des antibiotiques, des anti-inflammatoires, etc.

#### La diarrhée chronique est le symptôme :

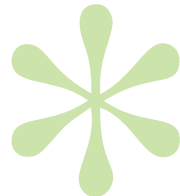
- D'une inflammation chronique des intestins,
- D'une intolérance au lactose,
- D'une maladie coéliquaue,
- Secondaire à la prise de médicaments.

### Comment lutter contre la diarrhée aiguë ?

Les conseils suivants sont à respecter, suivant l'avis du médecin, jusqu'à disparition des symptômes.

#### 1. Prévenir ou traiter la déshydratation :

- **Boire au minimum 2L par jour sous diverses formes :** eau, tisane, café léger et thé léger, etc. MAIS éviter les eaux riches en magnésium qui auraient pour effet d'augmenter la fréquence des selles.
- **Privilégier une alimentation riche en sel :** saler les préparations, consommer des fromages à pâte dure, charcuteries et poissons fumés, cubes bouillon, eaux salées comme Vichy®, Apollinaris®, etc.



### 2. Privilégier momentanément une alimentation pauvre en fibres, c'est-à-dire :

#### ALIMENTS CONSEILLÉS

#### ALIMENTS À SUPPRIMER

Riz blanc, pâtes blanches, pain blanc, frais ou grillé, blé type Ebly®, biscottes, cracottes, sandwiches, pistolet blanc, pétales de maïs ou blé nature, riz soufflé, farine blanche, semoule, tapioca boulgour, pomme de terre sous toutes les formes

Céréales petit-déjeuner riches en fibres (All Bran®, Fitness®, etc.), riz complet, pâtes complètes, pain gris, pain complet, pain multi céréales, quinoa, gruau d'avoine, muesli, farine complète

Jus de fruits sans pulpe, fruits cuits sans peau et épépinés (exemples: fruits en boîte, en compote, pomme cuite, poire cuite, etc.), banane

Les fruits crus, fruits secs (pruneaux d'Agen, abricots secs, dattes, figues séchées), fruits oléagineux (pistaches, noix, cacahuètes, amandes, etc.)

Potages de légumes, légumes cuits suivants : carottes, endives/chicon, épinards, blanc de poireaux, haricots verts extra-fin, courgettes, potiron, bouquet du chou-fleur ou brocoli, tomate pelée et épépinée, etc. selon la tolérance de la personne

Toutes les crudités et la salade. Autres légumes suivants : asperges, salsifis, céleri, champignons, choux types chou chinois, chou de Bruxelles, choucroute, chou rouge, chou blanc et vert, artichaut, petits pois, maïs, poivrons, vert de poireaux, fenouil, oignon, ail, échalote

Légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots secs, etc.)

NB: les légumes et fruits contiennent pour la plupart moins de 3g fibres/100g. Cependant, il faut tenir compte de la répartition fibres solubles/insolubles, de la fermentescibilité des légumes et fruits et de la tolérance du patient. Souci Fachmann Kraut : <https://www.sfk.online/#/home>

Les viandes, volailles, poissons, œufs, charcuterie, tofu, seitan

Charcuterie avec noix, noisettes et herbes aromatiques, burgers et alternatives végétariennes à base de Quorn®, tempeh, légumes et légumineuses

Produits laitiers natures, aromatisés, aux fruits, yaourt nature, yaourt aux fruits, fromages à pâte dure, molle, persillée, fromage frais, fromages fondus

Produits laitiers aux céréales, fromages avec noix, noisettes et fruits secs

Huile, beurre, margarine, sauces, etc.

Confitures, marmelades, gelée, sirop de fruits, sucre, cassonade, etc. Biscuits secs (cake, madeleine, Petit Beurre®, Betterfood®, etc.)

Biscuits Petit Déjeuner et aux céréales (Grany®, Sultana®, Belvita®, etc.), chocolat aux noix, noisettes, amandes, etc.

Sel et épices moulues (poivre moulu, noix de muscade et cumin en poudre, etc.), herbes aromatiques (thym, origan, herbes de Provence, etc.), concentré de tomates

Epices en grains (graines de fenouil, coriandre, poivre, etc.), condiments (oignons, cornichons, câpres, etc.), graines de pavot, sésame, tournesol, lin, etc.

**Concernant les boissons, elles seront déconseillées en fonction de l'intolérance du patient (café fort, boisson gazeuse, etc.).**

Cette liste franco-belge n'est pas exhaustive.

## VI. LES IDÉES REÇUES

### A. L'ALIMENTATION ET LE GLUTEN

#### C'est quoi le gluten ?

Le gluten est une protéine que l'on retrouve dans la plupart des céréales comme le blé, froment, épeautre, seigle, orge, etc. Ce qui se traduit en termes d'aliments par : les farines, pâtes, pain, viennoiseries, céréales petit-déjeuner, pâtisseries, biscuits, biscottes, pizza, pain pita, etc. Il peut aussi y avoir du gluten caché dans certains aliments comme par exemple dans la charcuterie, les viandes/poissons panés, les fruits secs en vrac, etc.

Par contre, on n'en retrouve pas dans le riz, le maïs, le sarrasin, le quinoa, et dans l'avoine certifié « sans gluten ».

#### Idée reçue 1

#### Manger sans gluten serait plus sain

FAUX

Non, ce n'est pas plus sain. De manière générale, ce qui est sain, c'est une alimentation équilibrée qui comporte des céréales (complètes de préférence), 2 fruits par jour, 1 poignée de fruits oléagineux (type noix, etc.), 3 portions de légumes par jour, poisson/volaille /œufs et maximum 300 g de viande rouge par semaine, des matières grasses d'origine végétale et 1 à 2 produits laitiers par jour sans oublier de bien s'hydrater avec 1,5L d'eau.

#### Idée reçue 2

#### Tout le monde peut suivre une diète sans gluten

FAUX

Non, tout le monde ne peut pas suivre une diète sans gluten. Il y a un risque de déséquilibre alimentaire surtout si elle est appliquée sans le suivi d'un spécialiste.

Suivre une alimentation sans gluten n'est indiqué que si l'on souffre de pathologies provoquées par le gluten telles que :

**1. Maladie cœliaque :** maladie auto-immune se traduisant par des lésions de l'intestin grêle qui provoquent des troubles de l'absorption, ou malabsorption, des nutriments. Son diagnostic est possible par dosage d'anticorps spécifiques de la maladie (IgA) et par biopsie. Elle touche environ 1 % de la population mondiale.



Les symptômes sont gastro-intestinaux : ballonnement, diarrhée, nausée, vomissements, douleur abdominale, et autres plus généraux : perte de poids, perte d'appétit, carence en vitamines et minéraux mais aussi fatigue chronique, maux de tête, etc.

Dans le cadre de cette maladie, une diète sans gluten stricte et à vie permet de reconstruire la paroi de l'intestin, d'éliminer les symptômes, et ainsi de diminuer le risque de complications telles que l'anémie, l'ostéoporose, etc.

**2. Allergie au blé** : L'allergie au blé se manifeste par une réaction immunitaire immédiate comme des troubles cutanés, respiratoires ou digestifs identiques à ceux décrits pour la maladie cœliaque.

Un dosage sanguin des IgE est utilisé pour le diagnostic. Quelques travaux font état d'une prévalence de l'ordre de 0,1 à 0,6 % en Europe.

La seule solution pour les patients atteints de cette allergie est de retirer le blé de l'alimentation.

**3. Hypersensibilité au gluten non cœliaque** : Cette pathologie se manifeste par des symptômes ressemblant à ceux de la maladie cœliaque ou de l'allergie au blé.

A l'heure actuelle, aucun examen ne permet d'établir le diagnostic d'hypersensibilité au gluten non cœliaque. Il faut donc, dans un premier temps, exclure une maladie cœliaque ou une allergie au blé. Dans un deuxième temps, exclure le gluten. Si les symptômes régressent en quelques semaines et puis réapparaissent à la réintroduction du gluten, alors on peut dire qu'il y a hypersensibilité au gluten non cœliaque.

Cependant, des études cliniques (gluten vs placebo) ont montré des données contradictoires qui sèment la confusion. En effet, d'autres facteurs alimentaires comme les glucides fermentescibles (FODMAPs) peuvent également être responsables de troubles digestifs très proches de ceux de l'hypersensibilité au gluten non cœliaque. Il est donc encore trop tôt pour confirmer ou infirmer que le gluten est incriminé dans l'inconfort digestif.

### Idée reçue 3

**L'alimentation sans gluten permet d'améliorer les performances sportives**



**FAUX**

La majorité des études montre que les performances réalisées sont fort semblables avec et sans gluten.

Il n'est pas nécessaire de supprimer totalement le gluten en l'absence d'une réelle intolérance au gluten, allergie au blé ou hypersensibilité au gluten non cœliaque. En revanche, il est évident qu'un apport trop important en gluten pourrait potentiellement engendrer des désordres digestifs. Si le souhait est d'adopter ce type de régime très contraignant, il faut avant tout penser à maintenir une alimentation saine et équilibrée.



# B. L'ALIMENTATION ET LE LACTOSE

### C'est quoi le lactose ?

Le lactose est le sucre présent dans le lait de tous les mammifères (vache, brebis, chèvre) et dérivés : laitage (yaourt, pudding, flan, riz au lait, etc.), fromage (sauf à pâte dure).

#### Idée reçue 1

### Le lactose n'est présent que dans les produits laitiers

FAUX

Le lactose peut être présent dans d'autres aliments que les produits laitiers : De nos jours, l'industrie agroalimentaire utilise le lait comme un ingrédient « poly fonctionnel » afin d'apporter de la structure à certains aliments ou en tant qu'additif.

C'est ainsi que l'on trouve du lactose dans les viennoiseries, les biscuits, le muesli, etc. Pour le savoir, se référer à l'étiquetage (lait, poudre de lait, crème, etc.).

#### Idée reçue 2

### Je suis intolérant au lactose mais pas allergique au lait

VRAI

Il n'existe pas d'allergie au lactose. Par contre, on peut être allergique aux protéines du lait. **Les deux pathologies sont bien distinctes.** L'allergie aux protéines de lait est une réaction anormale du système immunitaire à la protéine du lait. L'ingestion de protéines de lait peut provoquer une réaction allergique au niveau de la peau, du tube digestif ou des voies respiratoires. L'intolérance au lactose résulte d'une diminution de la capacité à digérer le lactose causée par un déficit en lactase (enzyme nécessaire à la digestion du lactose) et qui occasionne des inconforts digestifs tels que ballonnements, diarrhées, douleurs abdominales, etc.

#### Idée reçue 3

### Je suis intolérant au lactose, j'exclus définitivement les produits laitiers de mon alimentation

FAUX

L'exclusion des produits laitiers pure et simple et à long terme est inutile et peut mener à des carences (calcium, vitamine D, etc.).

La capacité à digérer le lactose est différente d'une personne à l'autre. Un intolérant au lactose devra donc adapter la quantité de lactose de son alimentation à son seuil de tolérance afin d'éviter un inconfort digestif.

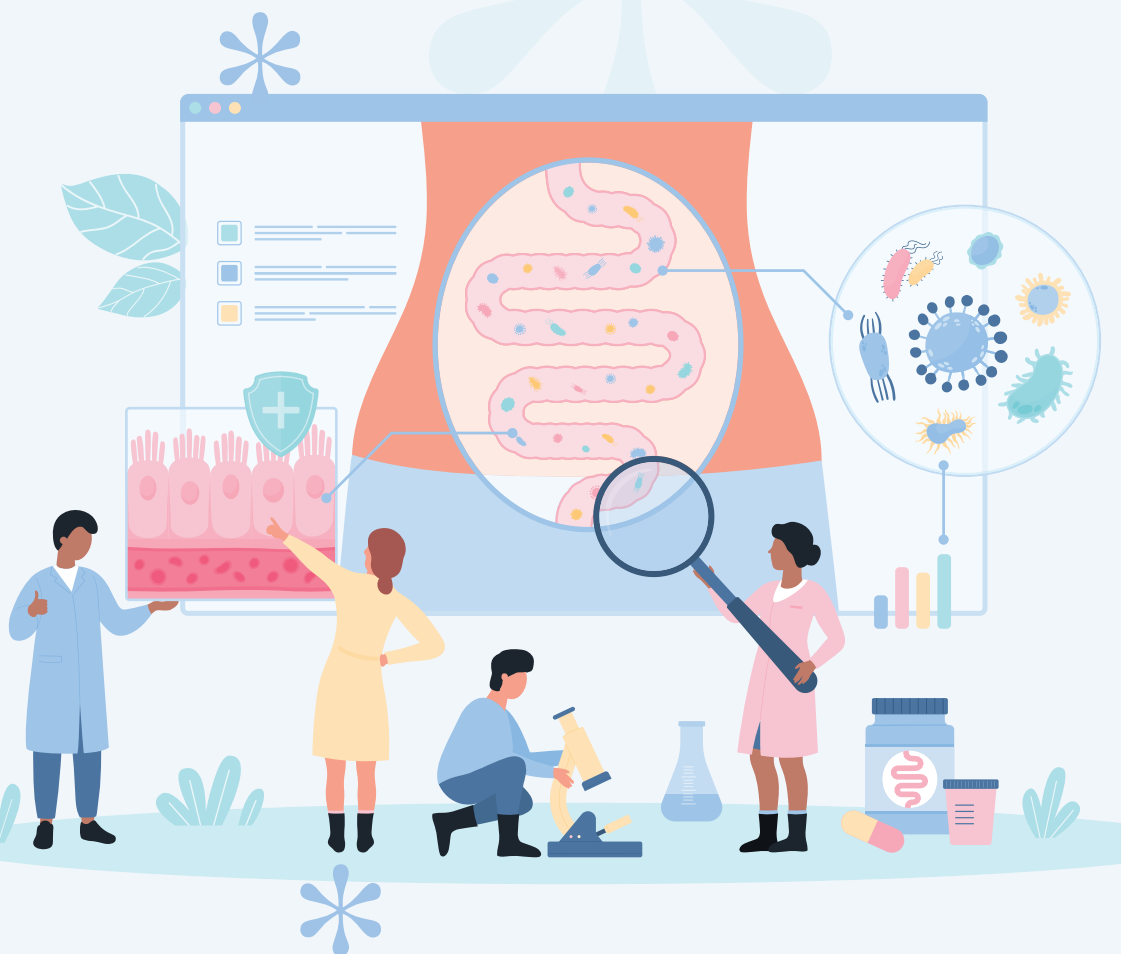
## VII. LE SYNDROME DE L'INTESTIN IRRITABLE (SII)



Le syndrome de l'intestin irritable (SII) est un trouble digestif fonctionnel. Les symptômes sont chroniques et leur intensité varie d'une personne à l'autre : gaz, crampes et/ou douleurs abdominales, selles dures et/ou peu fréquentes, sensation d'évacuation incomplète, envie pressante non soulagée par l'exonération, ou encore diarrhées, selles molles.

Le SII est un des troubles gastro-intestinaux les plus courants à l'échelle mondiale, variant considérablement selon les régions du monde. Les femmes sont plus susceptibles d'être touchées que les hommes.

>>>







Le diagnostic et la classification du type de SII s'effectuent sur la base des critères de Rome IV :

### Critères de Rome IV pour le SII

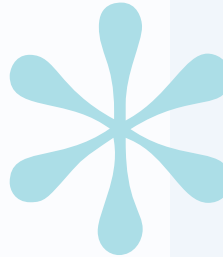
Ces critères sont un standard international pour diagnostiquer les troubles fonctionnels gastro-intestinaux.

Douleurs abdominales récurrentes, en moyenne au moins 1 jour/semaine au cours des 3 derniers mois, associées à au moins 2 des critères suivants :

1. Liées à l'exonération,
2. Associées à la modification de la fréquence des selles,
3. Associées à un changement de forme (apparence) des selles.

Les symptômes du SII étant similaires avec les symptômes d'autres maladies, il est important de les différencier en consultant un médecin en cas de :

- Perte de poids inexplicée ;
- Fièvre ;
- Vomissements récurrents ;
- Selles nocturnes ;
- Saignements rectaux, anémie ;
- Antécédents familiaux de maladie inflammatoire chronique de l'intestin (MICI), de maladie intestinale ou de cancer colorectal ;
- Apparition des symptômes après 50 ans.



Une prise de sang complète, une analyse de selles, et éventuellement d'autres examens sont parfois demandés par le médecin afin de préciser le diagnostic.

### Consulter un professionnel de santé expérimenté est essentiel pour établir un diagnostic et adapter, sur cette base, l'alimentation et le traitement.



Dans la plupart des cas, des conseils hygiéno-diététiques permettront de résoudre les symptômes (voir chapitre IV. Règles hygiéno-diététiques).

Cependant, et surtout chez les patient·e·s présentant un SII avec prédominance de diarrhées et des douleurs et ballonnements, l'efficacité du régime sans FODMAPs (Fermentable Oligo, Di- Monosaccharides And Polyols) encadré par un professionnel de la santé a montré son efficacité (voir chapitre VIII. FODMAP).



## VIII. LES FODMAPS

Les FODMAPS sont des glucides de petite taille, peu absorbés par l'intestin grêle et donc peu digestes.

Ce défaut d'absorption se traduit par une fermentation responsable de la distension du côlon qui est elle-même à l'origine des fameux ballonnements.

Les aliments riches en FODMAPs sont très nombreux et chaque individu a une sensibilité propre aux différents FODMAPs. L'alimentation pauvre en FODMAPs a donc pour but d'identifier les aliments mal tolérés afin d'apprendre à gérer ses symptômes digestifs.

L'accompagnement d'un-e diététicien-ne est précieux afin d'éviter une alimentation trop restrictive qui peut à trop long terme entraîner des carences.

### **F** ERMENTABLE : qui fermentent ...

### **O** LIGOSACCHARIDE : Fructanes - Galactanes

• Melon, pêche blanche, figue sèche, datte, pruneaux, grenade • Ail, oignon, échalote • Chou de Bruxelles • Asperge • Betterave • Poireaux • Produits céréaliers à base de blé, d'orge, de kamut ou de seigle (Ex : pain, crêpes, pizza, pâtes, etc.)



### **D** ISACCHARIDE : Lactose

• Lait • Fromage frais, fromage blanc • Crème traditionnelle (fraîche) • Chantilly, crème glacée • Yaourt



### **M** ONOSACCHARIDES : Fructose

• Cerise, raisins, tomate séchée ou en concentré, figue fraîche, mangue, melon, pomme, poire, nectar de fruits, fruit en conserve et certaines confitures • Cœur d'artichaut, pois mange-tout • Sirop de maïs, miel, fructose, bonbons • Vin liquoreux, rhum, liqueur, sirop d'agave.



### **A** nd – Et ...

### **P** olyols

• Abricots, avocat, cerise, mûre, prune, pruneaux, pêche blanche et jaune, pomme, poire, nectarine • Noix de coco sous certaines formes • Champignon, chou-fleur • Chewing-gum, bonbons sans sucres • Produits contenant du sorbitol, mannitol, maltitol, xylitol, isomalt (E420, E421, E953, etc.).



Cette liste d'aliments n'est pas exhaustive

## VIII. LES FODMAPS

# A. INDICATIONS

L'alimentation pauvre en FODMAPs est non seulement utile en cas de Syndrome de l'Intestin Irritable mais il existe également d'autres indications telles que :

- L'endométriose,
- Les dysbioses intestinales,
- La colique du nourrisson (pour les enfants nourris au sein).



### L'endométriose

L'endométriose est une maladie gynécologique chronique et inflammatoire pouvant causer des douleurs importantes et de l'infertilité chez les femmes.

De nombreux symptômes sont communs entre le SII et l'endométriose, rendant le diagnostic compliqué.

Les patientes ayant un SII et une endométriose répondent encore plus favorablement à une alimentation pauvre en FODMAPs que les patients avec un SII seul<sup>2</sup>.

### Les dysbioses intestinales

De plus en plus fréquents dans la population, les déséquilibres de la flore intestinale sont généralement diagnostiqués par des *Breath Test* (test respiratoire) au méthane et à l'hydrogène.

Alternance de constipation et de diarrhée, ballonnements, gaz, douleurs ou crampes abdominales font partie du tableau symptomatique des personnes souffrant de SIBO (*Small Intestinal Bacterial Overgrowth* – prolifération bactérienne anormale au niveau de l'intestin grêle) ou de dysbiose colique.

A nouveau, les symptômes peuvent être semblables en cas de SII et de dysbiose intestinale, ce qui rend le diagnostic difficile à établir.

Les causes de la dysbiose peuvent être nombreuses : chirurgie, alimentation déséquilibrée, diabète, sclérodermie, diverticulose, obstruction intestinale, prise de médicaments tels que les antibiotiques, les narcotiques, les antiacides (utilisés pour traiter le reflux gastro-œsophagien). Dernièrement, le rôle de la COVID et de sa vaccination ont été mis en cause dans l'apparition de ce type de dysbioses.

Lors d'une dysbiose intestinale, l'association d'une alimentation pauvre en FODMAPs à la prise d'antibiotiques (de type Rifaximine<sup>®</sup>) donne les meilleures chances de guérison.



2. Etude menée par la Monash University : Moore, J.S., et al., Endometriosis in patients with irritable bowel syndrome : Specific symptomatic and demographic profile, and response to the low FODMAP diet. Aust N Z J Obstet Gynaecol, 2009, 49(4) : p.411-4.

## La colique infantile

La colique infantile est caractérisée par des épisodes d'agitation et des pleurs inconsolables et inexpliqués chez l'enfant sain avec un développement normal.

Ce symptôme débute dans les premières semaines de vie et se résout généralement spontanément après 3-4 mois.

La colique touche 15 à 40% des nourrissons dans le monde, aussi bien ceux nourris via l'allaitement maternel que ceux nourris à l'aide de préparations pour nourrisson<sup>3</sup>. C'est par contre uniquement chez les mamans allaitantes que l'alimentation pauvre en FODMAPs pourra être intéressante.

Ces précautions alimentaires réduisent les symptômes chez le nourrisson mais diminuent également l'anxiété chez la maman.

L'administration de probiotiques chez les mamans qui allaitent exclusivement au sein a aussi montré un intérêt pour réduire les pleurs chez ces nourrissons, en particulier la souche *Lactobacillus reuteri* DSM17938 (BioGaia™).

D'autres stratégies existent mais manquent d'appui scientifique et pourraient s'avérer dangereuses (infusions d'herbes comme le fenouil, modification de formule de lait infantile, supplémentation en lactase artificielle, médicaments, manipulation de la colonne vertébrale, etc.). L'avis d'un pédiatre et d'un diététicien spécialisé en pédiatrie reste le guide dans cette démarche.

## B. UNE APP' DE RÉFÉRENCE DÉDIÉE AUX FODMAPS

Pour respecter une alimentation pauvre en FODMAPs, l'application « Monash University FODMAP diet », référence mondiale, est d'une grande aide mais ne peut aucunement se substituer au suivi par un-e diététicien-ne expérimenté-e, de préférence formée par cette université Australienne.

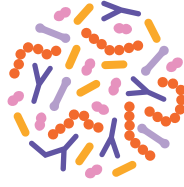
L'application didactique « Monash University FODMAP diet » permet un accès facile aux recommandations sur les aliments permis et à éviter à chaque repas.

Par ailleurs, l'application propose également :

- Un livret de recettes ;
- Une liste des diététicien-ne-s certifié-e-s par la Monash University dans le monde ;
- Un journal pour la réintroduction des FODMAPs après la phase d'exclusion ;
- Un livret reprenant des informations sur le SII et l'alimentation pauvre en FODMAPS.

3. Lucassen, P.L., et al, Systematic review of the occurrence of infantile colic in the community. Arch Dis Child, 2001. 84(5): p.394-403.

# IX. LES PRÉBIOTIQUES ET LES PROBIOTIQUES



## PRÉBIOTIQUES

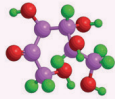
### Nourriture des microorganismes

Substrats sélectivement utilisés par les microorganismes de l'hôte, conférant un avantage pour la santé. **Ils sont constitués de composants inertes.**

### Exemples



*Inuline*



*Fructosanes*



*Galacto-oligosaccharides*



*Bêta-glucanes*

**Les prébiotiques se retrouvent à l'état naturel dans les aliments comme :**



*Légumineuses*



*Fruits*



*Noix*



*Graines*



*Avoine*



*Boissons*



*Céréales*



*Légumes*

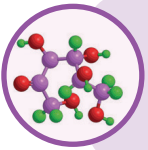
## IX. LES PRÉBIOTIQUES ET LES PROBIOTIQUES

Les prébiotiques sont des nutriments qui ont des effets bénéfiques sur la santé intestinale en stimulant la croissance et l'activité des bactéries intestinales. Ces substances ne peuvent pas être digérées par l'organisme, mais servent de nourriture aux bonnes bactéries de l'intestin.

L'inuline, les fructosanes, les galactanes et les bêta-glucanes sont des prébiotiques importants.



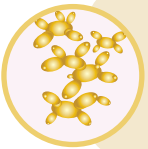
**1. L'inuline** est un prébiotique que l'on trouve dans des aliments tels que la chicorée, les oignons, l'ail, la banane et l'artichaut. Il s'agit d'une fibre soluble qui n'est pas digérée dans l'intestin grêle, mais qui agit dans le côlon comme nourriture pour les bactéries bénéfiques telles que les bifidobactéries et les lactobacilles.



**2. Les fructosanes** sont des prébiotiques que l'on trouve dans des aliments tels que les oignons, les poireaux, les asperges et le blé. Ils stimulent la croissance des bactéries intestinales bénéfiques et contribuent à l'équilibre de la flore intestinale.



**3. Les galactanes** se trouvent dans des aliments tels que les légumineuses (haricots, lentilles), les noix et les graines. Ils soutiennent la croissance des bactéries intestinales bénéfiques et favorisent une bonne digestion.



**4. Les bêta-glucanes** se trouvent dans des aliments tels que l'avoine, l'orge et certains champignons. Outre leurs propriétés immunitaires bien connues, les bêta-glucanes agissent également comme des prébiotiques, favorisant la croissance des bactéries intestinales bénéfiques.

Les aliments riches en prébiotiques comprennent les légumineuses (comme les fèves d'haricots, les lentilles), une variété de légumes (oignon, ail, artichaut), les fruits, les noix, les céréales (comme l'avoine) et certaines boissons et céréales petit-déjeuner enrichies en prébiotiques. Des preuves scientifiques montrent que les prébiotiques jouent un rôle important dans le maintien d'une flore intestinale saine, ce qui favorise la digestion, l'immunité et la santé en général. Toutefois, il est important de maintenir une alimentation équilibrée et de combiner les aliments prébiotiques avec des probiotiques pour une santé intestinale optimale.





# PROBIOTIQUES



### Microorganismes vivants

Microorganismes vivants qui, si ingérés en quantité suffisante, confèrent un effet bénéfique sur la santé de l'hôte. **Il s'agit de composants vivants.**

Chaque probiotique est unique (genre, espèce) et chaque souche possède des **propriétés spécifiques** et des **bénéfices spécifiques**.

### Exemples



*Lactobacillus rhamnosus*



*Bifidobacterium lactis*



*Saccharomyces cerevisiae*



*Lactobacillus reuteri*

**Les probiotiques se retrouvent dans certains aliments comme :**



Yaourt



Kéfir



Kombucha



Graines de soja fermentées

**et dans certains compléments alimentaires :**



Comprimés



Poudre



Gouttes



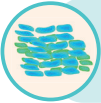




## IX. LES PRÉBIOTIQUES ET LES PROBIOTIQUES

Les probiotiques sont de «bons» micro-organismes vivants, tels que les bactéries et les levures, qui sont bénéfiques pour la santé humaine lorsqu'ils sont consommés en quantités adéquates.

Voici quelques souches probiotiques qui ont fait l'objet de recherches approfondies :



**1. Lactobacillus rhamnosus** : les recherches montrent qu'il peut réduire la diarrhée, en particulier la diarrhée induite par les antibiotiques, et soulager les symptômes du syndrome de l'intestin irritable (SII).



**2. Bifidobacterium lactis** : il favorise une flore intestinale saine, améliore la digestion et réduit les symptômes du syndrome du côlon irritable.



**3. Saccharomyces cerevisiae** : aide à contrôler la diarrhée, en particulier la diarrhée induite par les antibiotiques, et favorise la santé vaginale.



**4. Lactobacillus reuteri** : il réduit les coliques chez les nourrissons, améliore les symptômes du reflux gastro-œsophagien (RGO), favorise la santé intestinale et soutient le système immunitaire.

Les probiotiques sont souvent présents dans les aliments fermentés comme le yaourt, le kéfir, le kombucha et le soja fermenté. Ils sont aussi disponibles sous forme de compléments alimentaires.

**Le yaourt** : le yaourt est une bonne source de probiotiques, avec des cultures vivantes telles que Lactobacillus et Bifidobacterium. La consommation régulière de yaourt est associée à une meilleure digestion et peut réduire le risque de maladies intestinales. Elle peut également favoriser l'absorption de nutriments tels que le calcium et les protéines.

**Le kéfir** : le kéfir est une boisson lactée fermentée riche en probiotiques. Il contient un plus grand nombre de souches probiotiques que le yaourt et est associé à des bienfaits similaires pour la santé intestinale, la digestion et la fonction immunitaire.

**Le kombucha** : le kombucha est un thé fermenté fabriqué à partir d'une culture symbiotique de bactéries et de levures. Bien que le kombucha puisse avoir des propriétés probiotiques, il est important de noter que sa teneur en probiotiques peut varier en fonction de l'infusion. Il existe des preuves que le kombucha peut favo-

riser la santé intestinale et qu'il a des propriétés antioxydantes, mais des recherches supplémentaires sont nécessaires pour comprendre ses effets. Le kombucha contient également une petite quantité d'alcool et de caféine, qu'il est important de prendre en compte en cas de consommation excessive.

**Les graines de soja fermentées** : des aliments comme le miso, le tempeh et le natto sont des produits à base de soja fermenté qui sont riches en probiotiques et contiennent des protéines et des nutriments sains. Le miso est une pâte fabriquée à partir de graines de soja et de céréales fermentées, tandis que le tempeh et le natto regorgent de bactéries probiotiques.

**Les légumes lacto-fermentés** : tous les légumes ou presque peuvent être lacto-fermentés pour améliorer leur conservation et augmenter leur teneur en probiotiques. Les légumes lactofermentés que nous connaissons sont la choucroute, les pickles, le kimchi par exemple.

Bien que les effets bénéfiques de ces souches probiotiques aient été prouvés, il est important de noter qu'ils peuvent varier en fonction de l'état de santé de chacun et du dosage. Il importe de consulter un expert avant d'en faire usage.

## X. RECETTES PAUVRES EN FODMAPS



### Poulet sauté aux légumes

Valentine Verdin

LOW FODMAP

TEMPS DE PRÉPARATION: 25 MIN

PORTIONS: 2

#### Ingrédients

Poulet haut de cuisses ou blanc 240g  
Huile d'olive infusée à l'ail 2 cuillères à soupe  
Laurier, épices au choix (poivre, paprika, curcuma, etc.)  
Haricots verts 30 (150g)  
Carottes 2 moyennes (250g)  
Tomate moyenne en grappe 1 (138g)  
Graines de sésame



#### Mode de préparation

1. Rôtir le poulet en dés dans une poêle avec l'huile, le laurier et poivrer généreusement.
2. Lavez les légumes, équeutez les haricots verts.
3. Blanchissez les haricots verts (les plonger quelques minutes dans l'eau bouillante).
4. Coupez les carottes en petit dés et ajoutez-les dans la poêle, épicez (paprika, etc.).
5. Enlevez le pédoncule de la tomate et incisez sa base sur un centimètre.
6. Retirez les haricots verts à l'aide d'un écumeiro et ajoutez-les dans la poêle.
7. Plongez la tomate dans cette même eau bouillante durant 30 secondes.
8. Utilisez l'écumeiro pour la retirer, émondez-la et coupez grossièrement en morceaux.
9. Rajoutez la tomate dans la poêle, continuer la cuisson jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
10. A servir avec un riz basmati, complet ou rouge. Garnir de graines de sésame si souhaité.



## Mousse au chocolat à l'orange

Valentine Verdin

LOW FODMAPS

TEMPS DE PRÉPARATION: 20'

CUISSON: 30''

PORTIONS: 4

### Ingrédients

Chocolat noir 85% 100g

Oeufs 4 (3 jaunes et 4 blancs)

Orange bio 1

Eclats de chocolat noir

Crème fraîche sans lactose



### Mode de préparation

1. Prélevez trois lamelles de zeste sur l'orange.
2. Plongez-les 30 secondes dans une casserole d'eau bouillante, égouttez (enlève l'amertume).
3. Recommencez avec une eau propre, égouttez et ensuite taillez-les en fines lanières.
4. Faites fondre le chocolat noir au bain-marie.
5. Cassez les oeufs en séparant le blanc des jaunes, mettre un jaune de côté.
6. Fouettez les 4 blancs en une neige très très ferme, qui doit tenir si on la retourne.
7. Hors du feu, ajoutez les 3 jaunes au chocolat fondu tout en mélangeant vivement.
8. Si le chocolat se solidifie, ajoutez 1 cuillère à soupe de crème fraîche sans lactose.
9. Ajoutez deux tiers des zestes d'orange puis incorporez délicatement les blancs en neige.
10. Ramenez le mélange du bas du saladier vers le haut, pour recouvrir les blancs de chocolat.
11. Versez dans des verres à pied ou ramequins et réservez au minimum 3h au frigo.
12. Décorez avec le reste des zestes et quelques éclats de chocolat noir.



### Pancakes avoine fruits rouges & noix

Valentine Verdin

LOW FODMAPS

TEMPS DE PRÉPARATION: 10 MIN

TEMPS DE CUISSON: 5 MIN

#### Ingrédients

Flocons d'avoine 150g      2 oeufs  
Farine de riz 120g      Sirop d'érable 1 c à soupe  
Lait sans lactose 300ml      Myrtilles et/ou 5 fraises  
1 sachet levure chimique      Noix 10 cerneaux  
Sucre vanillé 10 g



#### Mode d'emploi

1. Lavez et séchez les fruits.
2. Equeutez et découpez les fraises dans le sens de la longueur.
3. Versez dans un saladier les flocons, la levure, la farine et le sucre. Mélangez.
4. Dans un second saladier, battez les œufs avec le lait.
5. Mélangez les deux préparations ensemble. La consistance doit être assez épaisse.
6. Dans une poêle anti-adhésive chaude déposez l'équivalent d'environ 10 pancakes.
7. Après 2 minutes, de petites bulles se forment à la surface.
8. Retournez vos pancakes et laissez cuire 1 minute (cuisson totale environ 3 min).
9. Servir chaud, garni de cerneaux de noix grossièrement concassés et des fruits.
10. Ajoutez une cuillère à soupe de sirop d'érable si souhaité.



## Salade de chicon au roquefort & noix

Valentine Verdin

LOW FODMAPS

TEMPS DE PRÉPARATION: 10'

PORTIONS: 4

### Ingrédients

Chicons 4	Jus de citron 1 c. à café
Roquefort 120g	Moutarde 1 c. à café
Cerneaux de noix 70g	Sel
Huile de noix 4 c. à soupe	Poivre
Vinaigre de cidre 1 c. à café	



### Mode de préparation

1. Détachez les feuilles de chicons une à une, lavez-les puis séchez-les.
2. Émincez-les finement puis déposez-les dans un grand saladier.
3. Coupez le roquefort en dés et ajoutez-le dans le saladier.
4. Faites une vinaigrette avec la moutarde, vinaigre, jus de citron, le poivre et le sel.
5. Mélangez bien avec une fourchette ou un fouet et ajoutez l'huile en émulsionnant.
6. Dans la salade, ajoutez les noix et versez la vinaigrette en mélangeant délicatement.
7. Servez par exemple accompagné de pain au levain et de truite ou anguille fumée.

Vous pouvez demander nos brochures  
auprès de votre diététicien.  
Elles peuvent être consultées sur le site [lesdieteticiens.be](http://lesdieteticiens.be).

Nous remercions chaleureusement Foodinaction  
pour ses très belles infographies didactiques

**Food**in  
action 

Cette brochure a été co-écrite par l'UPDLF, le GDGE,  
Valentine Verdin et la VBVD.



Les diététicien·ne·s   
Union Professionnelle des Diététiciens de Langue Française

[info@lesdieteticiens.be](mailto:info@lesdieteticiens.be) © 2024

Editeur responsable : UPDLF-ASBL - Siège social : Rue de Bossière, 9 à 5640 Mettet  
Numéro d'entreprise : 0899.520.293