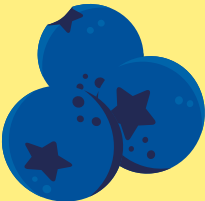


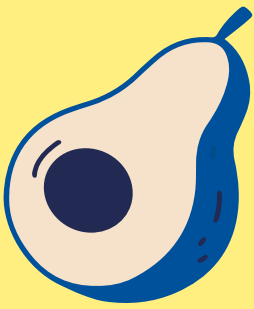
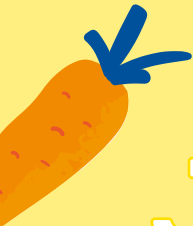


200
recettes

**pour ne plus jamais
avoir mal au
ventre**

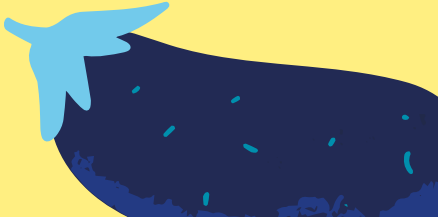
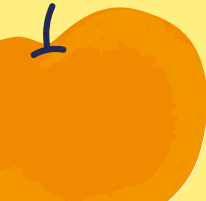


Dr Pierre NYS
endocrinologue - nutritionniste

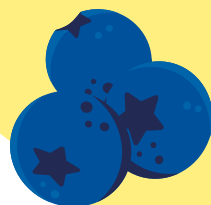


**Je m'initie à
l'alimentation sans**

FODMAPS



LEDUC 



Vous souffrez de ballonnements, de douleurs abdominales, ou d'inconfort digestif et vous ne savez plus quoi faire ? Ce guide tout en couleurs et 100 % illustré vous initie en douceur au régime sans Fodmaps. Rempli de conseils concrets, il vous accompagnera étape par étape pour mieux comprendre ces sucres difficiles à digérer, et apprendre à adapter votre alimentation. Découvrez :

🔥 **L'alimentation sans Fodmaps mode d'emploi** : les aliments riches en Fodmaps, 17 signes révélateurs d'une intolérance, votre liste de courses, les modes de préparation et de cuisson adaptés, 2 semaines de menus...

🔥 **Les 30 aliments champions pauvres en Fodmaps et qui aident à digérer** : banane, citron, carotte, pomme de terre, fruits de mer, poulet...

🔥 **200 idées de recettes sans Fodmaps** supervisuelles, classées par « familles » (soupes, pizzas, desserts...)

Grâce à ce guide, maîtrisez votre alimentation et retrouvez un bien-être digestif au quotidien !

Le **D^r Pierre Nys** est endocrinologue-nutritionniste, ex-attaché des Hôpitaux de Paris. Il est l'auteur du best-seller *Plus jamais mal au ventre avec le Régime Fodmaps* aux éditions Leduc.

21,90 euros
Prix TTC France

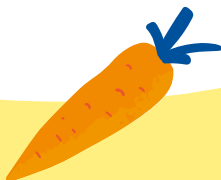
ISBN : 979-10-285-3152-2



editionsleduc.com
LEDUC



Rayons :
Santé, diététique



Je m'initie à
l'alimentation sans

FODMAPS

Du même auteur aux éditions Leduc

Le régime Fodmaps en 50 clés, 2023.

500 recettes low Fodmaps, 2023.

Mes petites recettes magiques sans Fodmaps, 2023.

Plus jamais ballonné !, 2022.

Ma bible de l'alimentation low Fodmaps, 2022.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**

Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com**
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité.
Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.

Ce livre est une nouvelle édition de l'ouvrage
du même titre publié en 2019 aux éditions Leduc.

Design de couverture : Maud Warg

Illustrations de couverture : © Freepik

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations intérieures : © Adobe Stock

© 2025 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-3152-2

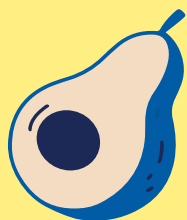
Je m'initie à
l'alimentation sans

FODMAPS



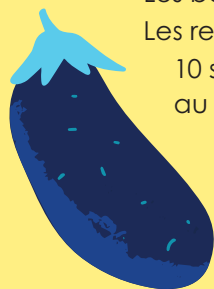
SOMMAIRE

Introduction	6	3 raisons pour lesquelles il faut respecter le protocole (et non suivre le régime sans Fodmaps pendant longtemps) .	59
C'est quoi les Fodmaps ?	8	Les 14 principales erreurs alimentaires qui font mal au ventre.....	61
Les 35 aliments riches en Fodmaps	10	10 bonnes habitudes pour bien digérer.....	64
17 signes qui indiquent que vous êtes (probablement) intolérant aux Fodmaps.....	14	6 bêtises qu'on ne fera plus.....	67
Êtes-vous intolérant aux « O » ? ..	16	5 raisons de pratiquer une activité physique douce et régulière.....	71
Êtes-vous intolérant aux « D » ? ..	19	Spécial hypersensibles (émotionnels)	72
Êtes-vous intolérant aux « M » ? ..	22	Le protocole strict du régime Fodmaps dure 12 semaines	74
Êtes-vous intolérant aux « P » ? ...	27	Le « protocole gentle » en 3 phases	76
Les additifs contiennent-ils des Fodmaps ?.....	32	2 semaines de menus sans Fodmaps	78
6 signes étonnants d'une intolérance aux Fodmaps	34	30 best of pauvres en Fodmaps ET qui aident en plus à digérer ..	88
Intolérance = allergie aux Fodmaps ?	36	Ananas.....	90
5 façons d'aider un enfant intolérant aux Fodmaps.....	38	Banane mûre	91
Construisez vous-même votre assiette parfaite faible en Fodmaps !	40	Citron, citron vert.....	92
8 signes qui doivent absolument vous inciter à consulter	42	Fraise et framboise	93
6 modes de préparation et de cuisson « spécial faibles en Fodmaps ».....	44	Mandarine, clémentine	94
Ça sent le gaz !	48	Myrtille.....	95
Ma liste de courses low Fodmaps	49	Orange	96
		Carotte.....	97
		Pomme de terre.....	98



Fruits de mer (crevettes, moules, praires, huîtres, crabe...)	99
Poulet (et autres viandes blanches)	100
Bœuf (et autres viandes rouges)	101
Œuf.....	102
Beurre	103
Fromage	104
Laits végétaux (amande, riz...)	105
Curcuma.....	106
Menthe poivrée	107
Huile d'olive	108
Moutarde.....	109
Gingembre.....	110
Estragon.....	111
Cannelle	112
Carvi.....	113
Aneth.....	114
Étoile de badiane.....	115
Basilic.....	116
Cumin.....	117
Coriandre	118
Cardamome (verte)	119
3 personnes qui devraient suivre le régime Fodmaps	120
Pourquoi la cuisson rend les légumes plus digestes.....	122
Une sortie au restaurant ?	
Les bons et mauvais choix.....	125
Les recettes.....	129
10 soupes « jamais mal au ventre »	130

10 marinades pour BBQ en toute sérénité.....	134
10 bouchées pour un apéro	
100 % plaisir	136
10 dips et tartinades pour apéritif sain	138
10 tartines ventre plat	140
10 idées de crudités « digestion facile »	144
10 vinaigrettes pour salades vertes.....	146
10 gratins gourmands	148
10 salades complètes	152
10 galettes salées comme à la crêperie.....	156
10 recettes de pâtes pour toute la famille	160
6 plats complets autour du riz	164
6 woks complets	166
10 sandwichs légers sur l'estomac	168
6 burgers (si, si !)	172
10 plats végétariens ou végétariens.....	174
10 poke bowls	178
6 plateaux-télé pour soirées séries.....	182
10 coupes desserts low Fodmaps.....	184
10 smoothies et « milk-shakes »	186
10 porridges pour bien démarrer la journée	189



INTRODUCTION

Le régime sans Fodmaps a récemment fêté ses 20 ans. Né en 2005, pour tenter (avec GRAND succès) de soulager les patients gênés par des ballonnements tenaces, il a fait du chemin*. Aujourd'hui, on le propose toujours en première intention en cas de ballonnements, bien sûr, mais il a aussi bien montré son efficacité dans d'autres situations, comme l'endométriose, la diarrhée chez la personne âgée, ou encore la dyspepsie (renvois acides/troubles gastriques). Comme le concluent les auteurs de cette étude, ces situations représentent les « nouvelles frontières » du régime sans Fodmaps, qui décidément étend son utilité et peut vraiment aider un très grand nombre de personnes. Encore plus grand que prévu au départ ! D'autant que l'on sait, aussi, qu'à propos des troubles digestifs, la raison de son efficacité ne tient pas seulement au fait qu'il réduit les *ballonnements* : réduire les Fodmaps semble aussi réduire la perméabilité intestinale, l'agression de la muqueuse intestinale, ainsi que d'autres paramètres menant au syndrome du côlon irritable. Que des bonnes nouvelles !

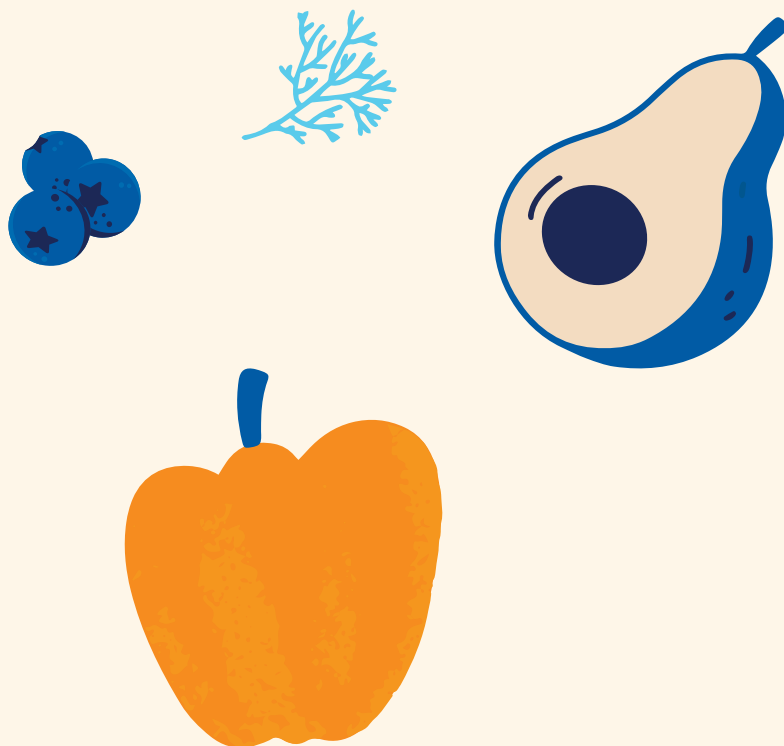
Il y a aussi, désormais, une version « allégée » de ce régime, plus facile à suivre, chaudement recommandée aux patients qui ont du mal à se plier à un protocole strict, ou qui ont d'autres priorités. Par exemple les enfants (dont l'objectif principal est de bien manger et de grandir), les personnes âgées (qui peuvent en effet tirer un grand confort digestif à manger moins de Fodmaps, mais que l'on ne veut pas enquiquiner avec des interdictions alimentaires puisque, au contraire, on cherche à maintenir intact leur appétit), les anxieux et rétifs aux injonctions, bref, tous ceux qui pourraient profiter de moins de Fodmaps, mais ne veulent

* Evolution, adaptation, and new applications of the FODMAP diet, 2024 May, JGH Open.

INTRODUCTION

ou ne peuvent se conformer à des consignes trop strictes. Nous vous proposons cette version p. 76.

Enfin, à l'avenir, le protocole pourrait ne pas se découper en 3 phases, mais en 5, afin d'être plus « sur mesure » pour le patient : il comprendrait des étapes de prise en charge non médicamenteuse propre à chacun, comme la prescription d'enzymes, ou la prise en compte psychologique et émotionnelle du patient.



C'EST QUOI LES FODMAPS ?

Les Fodmaps sont des glucides (= sucres) particuliers, naturellement présents dans certains aliments. Il en existe de différentes sortes, que l'on regroupe en 4 grandes familles : les oligosaccharides, les disaccharides, les monosaccharides et les polyols (sorbitol, mannitol, perseitol...). Peu digestes pour nous tous, ils arrivent quasi intacts jusqu'au côlon, où ils servent de nourriture aux bactéries locales (microbiote intestinal, anciennement appelé flore intestinale). Les bactéries locales, en « prenant en charge » ces Fodmaps pour les décomposer totalement, produisent du gaz. Chez les personnes au tube digestif fragile, par exemple atteintes du syndrome du côlon irritable, ce gaz non seulement prend de la place (ballonnements) mais en plus appuie sur des récepteurs douloureux situés dans le ventre (douleurs).

L'acronyme Fodmaps signifie *Fermentable by colonic bacteria Oligo-saccharides, Disaccharides, Monosaccharides And Polyols*. Traduit en français cela donne « oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides et polyols fermentables par la flore intestinale ».



C'EST QUOI LES FODMAPS ?

CETTE LETTRE...	... SIGNIFIE...	... C'EST-À-DIRE...
F	Fermentable	= la fermentation intestinale due au fait que les Fodmaps n'ont pas été digérés plus haut, dans l'intestin grêle, comme le sont les autres ingrédients.
O	Oligosaccharides (fructanes – FO –, galactanes – GOS –)	On les trouve dans certains légumes et légumes secs.
D	Disaccharides	On les trouve dans le lait et les produits laitiers.
M	Monosaccharides	On les trouve dans certains fruits.
A	And	= et
P	Polyols	Aucun humain ne les digère correctement. On les trouve principalement dans les confiseries dites « sans sucre ».

Les Fodmaps ne sont pas néfastes en eux-mêmes, au contraire puisqu'ils servent de nourriture au microbiote. D'ailleurs ils sont majoritairement présents dans les légumineuses, les légumes, les fruits, les fruits secs, les céréales... que de la nourriture saine ! Mais ils provoquent des gaz intestinaux à l'origine de douleurs pénibles. L'objectif du régime sans Fodmaps est de découvrir ceux qui vous posent le plus de problèmes pour les éviter ou en réduire la quantité. Le but est de vous permettre de manger le maximum d'aliments en subissant le minimum de désagréments.



LES 35 ALIMENTS RICHES EN FODMAPS



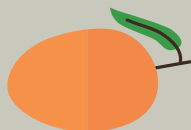
1. *L'abricot :*
2 maximum, et bien mûrs



2. *La banane verte :*
laissez-la mûrir !



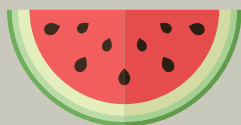
3. *La cerise :*
méfiez-vous
des clafoutis



4. *La mangue :*
riche en fructose, aïe !



5. *La nectarine
et la pêche :*
c'est pire si elles
sont peu mûres



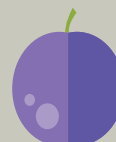
6. *La pastèque :*
non aux grands verres de jus



7. *La poire :*
fructose XXXL + sorbitol
+ peau épaisse
= ça passe mal



8. *La pomme :*
du paradis à l'enfer



9. *Les prunes :*
quetsches, mirabelles,
reines-claude...
#ouimaison





10. Les fruits secs :
à éviter en grande
quantité



11. La noix de cajou :
la « noix » la plus
« Fodmapisée »



12. La pistache :
pas par poignées
à l'apéro



13. L'ail :
en huile infusée
seulement



14. L'artichaut :
attention au cœur !



15. L'asperge :
quelques pointes,
c'est tout



16. La betterave :
surtout pas crue,
râpée



17. Les champignons :
les poêlées forestières
dans le collimateur



18. La chicorée
et le pissenlit :
« petites salades »,
gros ballonnements



19. Le chou-fleur :
surtout pas cru
ni *al dente*



20. L'échalote :
pas plus que quelques
« mini-cubes »





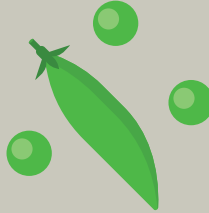
21. Le fenouil :
cuit, c'est mieux



22. Les haricots, lentilles
et autres légumes secs
(videz le jus des boîtes)



23. L'oignon :
surtout cru,
oubliez !



24. Les pois :
petits pois, pois,
mange-tout...
l'usine à gaz !



25. Le poireau :
fibres + soufre
+ Fodmaps = la
combinaison perdante



26. Le salsifs :
ne cherchez pas
les ennuis



27. Le topinambour :
c'est la guerre !

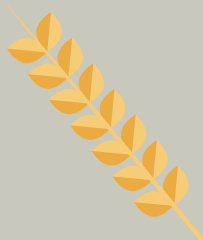


28. Le fromage
frais (= non affiné) :
+ il est frais, + il
contient de lactose





29. Le lait, les produits laitiers
(les fromages affinés et yaourts
nature ne contiennent pas
ou peu de Fodmaps)



30. L'orge :
pas mieux que le blé
(sur un plan Fodmaps)



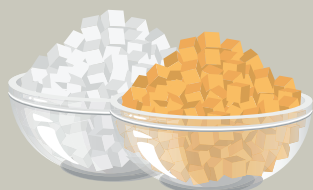
31. Le pain :
un peu, mais
à la farine d'épeautre
et au levain ou sans gluten



32. Le miel
(toujours plus digeste
quand il est de bonne
qualité)



33. Le sirop
de glucose-fructose :
le pire sucre industriel
(et il y en a dans tous les produits
ultra-transformés !)



34. Le sucre blanc ou roux :
sucre de table, en poudre
ou en morceaux, avec
(grande) modération



35. Les boissons : évitez toutes
celles aux Fodmaps ainsi que
toutes les boissons gazeuses !

17 SIGNES QUI INDIQUENT QUE VOUS ÊTES (PROBABLEMENT) INTOLÉRANT AUX FODMAPS

Vous avez mal au ventre et surtout gonflez comme un ballon de baudruche après chaque repas. Alors que le matin au réveil, vous avez un joli petit ventre presque plat ? Voyons ensemble si vous êtes concerné par les propositions suivantes. Il vous arrive souvent de...

- **Manger à chaque repas du pain, des pâtes ou une quiche/tarte/pizza**
☐ oui ☐ non
- **Avoir une désagréable sensation de trop-plein dans l'estomac**
☐ oui ☐ non
- **Commencer chaque repas par une crudité, et/ou terminer chaque repas par un fruit... qui passent mal**
☐ oui ☐ non
- **Souffrir de crampes digestives, de spasmes**
☐ oui ☐ non
- **Avoir des gaz (et ils soulagent)**
☐ oui ☐ non
- **Alterner constipation, diarrhées, troubles du transit en tout genre**
☐ oui ☐ non
- **Avoir des ballonnements (et ça fait mal)**
☐ oui ☐ non
- **Consommer régulièrement des bonbons ou des chewing-gums sans sucre**
☐ oui ☐ non

- **Consommer régulièrement des confitures allégées en sucre**
☐ oui ☐ non
- **Sentir comme un « tube d'air » sur la droite de l'abdomen**
☐ oui ☐ non
- **Entendre votre système digestif s'exprimer, gronder, « faire des bruits »... et partager, bien malgré vous, avec votre entourage ce concert**
☐ oui ☐ non
- **Souffrir de brûlures et douleurs à l'estomac**
☐ oui ☐ non
- **Ressentir comme une « corde gonflée » dans votre intestin, voire la « toucher » du doigt**
☐ oui ☐ non
- **Avoir systématiquement mal au ventre suite à un stress**
☐ oui ☐ non
- **Souffrir chaque jour de diarrhée, à heure fixe, depuis « toujours », une ou deux fois par jour**
☐ oui ☐ non
- **Avoir honte de vos rejets gazeux, aromatisés d'une odeur plutôt aigre (pas d'œuf pourri)**
☐ oui ☐ non
- **Avoir des fausses envies d'aller à la selle : vous pensez évacuer mais, en final, il ne se passe rien, c'était juste un spasme**
☐ oui ☐ non



Si vous répondez « oui » à plus de 6 d'entre elles, il est possible voire probable que vous soyez intolérant à un ou plusieurs Fodmaps. Découvrir lesquels et les éliminer (ou en avaler moins) va changer votre vie digestive !



ÊTES-VOUS INTOLÉRANT AUX « O » ?

LES ALIMENTS RICHES EN OLIGOSACCHARIDES

La teneur en oligosaccharides dépend de nombreux facteurs, comme la maturité du végétal (par exemple une banane peu mûre contient beaucoup d'oligosaccharides... mais plus du tout ou presque plus une fois bien mûre), sa préparation, etc. Aussi, les chiffres suivants sont-ils indicatifs, vous pourrez en trouver d'autres en provenance d'autres sources.

ALIMENT	TENEUR EN FODMAPS « O » (en g/100 g)	ON PEUT EN MANGER OU PAS ?
Ail	9,8 à 17,4	Plutôt sous forme d'huile infusée. Ou alors une minuscule quantité.
Artichaut	1,2 à 6,8	Quelques feuilles, maxi. Attention au cœur.
Asperge	0 à 3	Quelques têtes bien tendres devraient passer toutes seules.
Banane	0 à 0,07	Plus elle est mûre, mieux vous la digérerez.
Betterave	0,4	Aucune raison de s'en priver totalement, mais ne dépassez pas quelques cubes/tranches fines.

ÊTES-VOUS INTOLÉRANT AUX « O » ?

ALIMENT	TENEUR EN FODMAPS « O » (en g/100 g)	ON PEUT EN MANGER OU PAS ?
Blé	0,4 à 1,3	Attention, on en consomme vite trop sous forme de pain, pizza, pâtes... Souvent, si l'on tolère mal le blé, on tolère également mal le seigle et le maïs.
Chicorée, racine	0,4 à 20	En fonction de la saison elle peut en contenir beaucoup, ou très peu. Nous parlons ici de la chicorée salade et non de la chicorée soluble à boire, torréfiée, qui n'a rien à voir.
Chou de Bruxelles	0,3	La bonne surprise ! Quelques petits choux de Bruxelles ne posent pas de problème. Évidemment, pas 15.
Échalote	0,9 à 8,9	Comme l'ail : un minuscule peu, OK. Mais pas deux...
Épinard (jeunes pousses)	0,1	Les pousses tendres de préférence.
Kaki	0,3	Sa chair est tendre et délicieuse, mais pas toujours digeste.
Melon	0,2	Jamais de melon au réfrigérateur, malheureux ! Le froid le rend agressif.
Nectarine	0,2	Pelez-la, pour voir ? Et contentez-vous d'une moitié.
Oignon	0,9 à 8,9	Attention, problème en vue. Cantonnez-vous à une mini-tranchette, c'est mieux.
Orge	0,5 à 1,5	Pas mieux que le blé.
Pamplemousse	0,2	Quelques quartiers passent chez tout le monde, ou presque.
Pastèque	0,3	Un peu de jus de pastèque en plein été vous fait envie ? Allez-y... mais un peu seulement !

ALIMENT	TENEUR EN FODMAPS « O » (en g/100 g)	ON PEUT EN MANGER OU PAS ?
Pêche	0,4	Comme la nectarine, pelez-la. Et donnez-en la moitié à votre voisin.
Pissenlit	12 à 15	Laissez tomber, ce n'est pas pour vous.
Poireau	0,5 à 7	Pas pour vous, hélas. Ou si peu...
Seigle	0,5 à 1,5	Pain de seigle, pain de blé, même combat. Envisageable à raison d'une tranche.
Topinambour	12,2 à 20	Oh là là ! Non à l'assiette de velouté de topinambour, là c'est sûr, vous la paierez au prix fort.



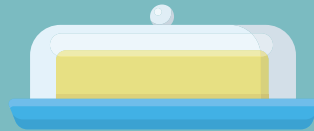
ÊTES-VOUS INTOLÉRANT AUX « D » ?

DISACCHARIDES : LE PROBLÈME DES PRODUITS LAITIERS

C'est le lactose, le sucre du lait.

C'est quoi ?

Le lactose du lait (et, donc, de tous les produits laitiers, qu'ils soient de vache, de brebis ou de chèvre) pose problème. Il attire de l'eau à lui et provoque ainsi une distension. « Je digère mal le lait », me dites-vous, parfois, en consultation. Vous êtes probablement plus ou moins intolérant au lactose, c'est-à-dire que vous manquez de lactase, une enzyme spéciale exclusivement dédiée à la digestion du lactose. Lequel se retrouve alors dans le côlon et fait les dégâts que l'on connaît. Si c'est votre cas, boire l'équivalent de deux petites tasses de lait multiplie par 8 la production de gaz dans votre intestin. Alors forcément, il faut bien qu'il sorte d'une manière ou d'une autre, ce gaz.



Les aliments riches en lactose

Si vous êtes intolérant au lactose, a priori aucun problème pour toutes les teneurs « Traces » (colonne du milieu). Pour les crèmes-dessert, c'est plus compliqué. En fait non, c'est simple : on les évite. L'intolérance au lactose est différente pour chacun : certains ne tolèrent même pas 1 gramme de lactose par jour, d'autres peuvent très bien en supporter 10 voire 12 grammes, et donc profiter d'un petit-suisse et d'un yaourt sans aucun dommage. Le process de fabrication joue aussi un rôle : les yaourts nature maison ne contiennent quasi plus de lactose (il a été entièrement consommé par les ferments), tandis que ceux du commerce en renferment plusieurs grammes (jusqu'à 11 grammes quand même !) car les ferments peuvent être moins gourmands en lactose selon les souches – par exemple certains *bifidus* – ou encore les industriels rajoutent du lait en poudre après l'obtention du yaourt pour améliorer sa tenue. Dans le tableau ci-après, pour la question « Peut-on en manger ou pas ? » nous avons arbitrairement choisi le taux seuil de 2 grammes de lactose aux 100 grammes mais à vous d'ajuster selon vos capacités enzymatiques.

ALIMENT	TENEUR EN FODMAPS « D » (LACTOSE, EN G/100 G D'ALIMENT)	ON PEUT EN MANGER OU PAS ?
Activia	1,6 à 8,8	Non
Babybel	Traces	Oui
Barre glacée	10	Non
Beurre	Traces	Oui
Bleus (tous, y compris Bresse)	Traces	Oui
Camembert	Traces	Oui
Chocolat au lait/barre chocolatée	7,2	Non
Comté	Traces	Oui
Cookie au chocolat au lait	3,2	Non
Crème allégée (15 %)	3,5	Non
Crème-dessert (vanille, pistache, caramel, chocolat, café...)	6,8	Non
Crème fraîche entière	2,8	Non



ÊTES-VOUS INTOLÉRANT AUX « D » ?

ALIMENT	TENEUR EN FODMAPS « D » (LACTOSE, EN G/100 G D'ALIMENT)	ON PEUT EN MANGER OU PAS ?
Crème glacée	5,9	Non
Feta	2	Oui
Flan	6,2	Non
Fourme	Traces	Oui
Fromages à tartiner type St Môret, Philadelphia	3,5	Non
Fromage blanc à 0 %	4,2	Non
Fromage blanc à 8 %	3,6	Non
Fromage blanc à 3 %	3,5	Non
Fromage fondu	2 à 3,5	Non
Fromage frais	3,5 à 3,7	Non
Gorgonzola	Traces	Oui
Gruyère	Traces	Oui
Kéfir	4	Non
Lait concentré sucré	10,2	Non
Lait de brebis	4,8	Non
Lait de chèvre	4,3	Non
Lait dé lactosé matin léger	0,1	Oui
Lait de vache demi-écrémé/écrémé	4,6 /4,8	Non
Mascarpone	4	Non
Mozzarella	2,5	Non
Parmesan	Traces	Oui
Petit-suisse	3	Non
Riz au lait	4 (au moins)	Non
Roquefort	Traces	Oui
Saint-Agur	Traces	Oui
Yaourt aromatisé	4	Non
Yaourt nature du commerce	3,8	Non
Yaourt nature maison	0	Oui
Yaourt liquide	2,8	Non

ÊTES-VOUS INTOLÉRANT AUX « M » ?

MONOSACCHARIDES : LE PROBLÈME DES FRUITS

C'est le fructose, le sucre naturel des fruits.

C'est quoi ?

Le fructose à l'air tout simple car « naturel ». Son cas est pourtant plus complexe que cela. D'une manière générale, et pour chacun d'entre nous, le fructose doit être accompagné de glucose pour être correctement digéré. Il se trouve que c'est le cas dans les fruits, où l'on trouve du fructose et du glucose en quantité adéquate pour que l'aliment « passe » très bien. Mais si le ratio est trop faible pour le glucose, autrement dit qu'il y a trop de fructose par rapport au glucose, les choses se gâtent et des inconforts digestifs peuvent se présenter. Et c'est pire encore chez les personnes atteintes de côlon irritable.

Les aliments riches en fructose

Méfiez-vous de tous les aliments dont le chiffre dans la colonne « Fructose » dépasse « 3 ». Oui, cela inclut les pommes et le raisin, si vous envisagiez d'en consommer 100 grammes. La bonne nouvelle, c'est qu'en fonction de la quantité consommée, vous pouvez tout de même profiter de vos aliments préférés, même s'ils ne sont pas tout à fait dans les clous, à condition de les déguster à petites doses. 3 grains de raisin ne vous tueront pas, une grappe entière risque de vous faire payer cher l'addition. Les meilleurs élèves ont, sans surprise, de très petits chiffres, comme la mandarine ou les fruits de la passion, exemplaires.

Remarque : la teneur en fructose est éminemment variable en fonction de la saison, de la variété, du degré de maturité... Ce tableau, plus encore que les autres, est donné ici à titre indicatif et ne concerne que le régime Fodmaps. Il est évident que si vous tolérez bien les kiwis ou les oranges, vous pouvez les consommer en entier (après votre régime Fodmaps, donc).

ALIMENT	TENEUR EN FODMAPS « M » (fructose, en g/portion d'aliment)	TENEUR EN GLUCOSE (facilite l'absorption du fructose)	ON PEUT EN MANGER OU PAS ?
Abricot (1)	1	1,3	1, OK ; 2, ça passe, mais pas 3.
Abricot sec (6 ou 7)	9	16	Non.
Ananas (40 g)	2	2	Oui mais ne dépassez pas 2 tranches, sinon vous atteindrez les 3 g de fructose, « seuil limite ».

ALIMENT	TENEUR EN FODMAPS « M » (fructose, en g/portion d'aliment)	TENEUR EN GLUCOSE (facilite l'absorption du fructose)	ON PEUT EN MANGER OU PAS ?
Banane (1)	6	8	Comme son ratio est très favorable et qu'elle renferme par ailleurs des molécules digestes, ce fruit est exceptionnellement « OK » dans un régime Fodmaps. Attention cependant aux smoothies qui en renferment souvent trop, n'exagérez pas non plus.
Cassis (50 g)	2	1,8	Oui, mais attention, sa teneur en glucose est légèrement inférieure à celle en fructose, il peut « mal passer » même en faible quantité.
Cerise (10)	4,3	4,5	À 10 unités on est déjà hors des clous. Si vous craquez, limitez-vous à 2 ou 3.
Citron jaune (1)	1,7	1,7	Oui !
Citron vert (1)	0,2	0,2	Oui !
Clémentine (1)	3	3	OK, mais dans les faits tout dépend de la variété, de la maturité, etc.
Datte sèche (1 très grosse)	6	7	Non !

ALIMENT	TENEUR EN FODMAPS « M » (fructose, en g/portion d'aliment)	TENEUR EN GLUCOSE (facilite l'absorption du fructose)	ON PEUT EN MANGER OU PAS ?
Figue fraîche (1)	2,2	2,7	Oui, mais une seule. Attention aux petits grains...
Figue sèche (3)	5,6	7	Non !
Fraise (5 moyennes)	1,9	1,7	Oui, mais sans sucre ni crème.
Framboise (½ barquette)	2,5	2	Oui !
Fruit de la passion (1)	0,5	0,6	Oui !
Grenade (1)	10	12	Non !
Groseille (½ barquette)	3	2	Grignotez-en quelques-unes mais ne vous laissez pas trop charmer par leur côté acidulé.
Kiwi (1)	3,8	4	1 fruit maxi.
Litchi (5)	4,2	4	C'est trop. Contentez-vous de 2 ou 3.
Mandarine	1	2	OK, mais dans les faits tout dépend de la variété, de la maturité, etc.
Mangue (½)	8,5	6	Non !
Melon (1 tranche)	2	1,6	Pas trop froid surtout !