

REGIME PAUVRE EN SUCRES FERMENTESCIBLES LES « FODMAPs »

Rédacteur : Philippe Ducrotté

Date : juin 2016

Que sont les FODMAPs ?

« FODMAPs » est un acronyme anglais pour « *Fermentable Oligo-, Di-, Mono-saccharides and Polyols* ». Cet acronyme désigne certains hydrates de carbone comme les fructanes et les galactosaccharides pour les oligosaccharides, comme le lactose pour les disaccharides, comme le fructose pour les monosaccharides. Les polyols sont des sucres alcool comme le sorbitol, le xylitol ou le mannitol. Ces hydrates de carbone sont de plus en plus présents dans l'alimentation.

Le tableau 1 détaille les principales sources alimentaires de FODMAPs

Type de FODMAP		Sources alimentaires les plus riches
Oligosaccharides	Fructo-oligosaccharides (FOS) (fructanes)	Blé, seigle, oignons, ail, artichauts
Oligosaccharides	Galacto-oligosaccharides (GOS)	légumineuses
Disaccharides	Lactose	lait
Monosaccharides	Fructose	Miel, pommes, poires, melon, mangues, sodas, « corn syrup »
Polyols	Sorbitol	Pommes, poires, fruits à noyau, menthes et gomme sans sucre
Polyols	Mannitol	Champignons, chou-fleur, menthes et gomme sans sucre

Par quels mécanismes ces FODMAPs peuvent provoquer des symptômes digestifs ?

Les FODMAPs qui sont lentement absorbés dans l'intestin grêle peuvent entraîner une augmentation des liquides arrivant dans la lumière intestinale, notamment colique, par un effet osmotique. Cet afflux d'eau entraîne une distension intestinale. Ils servent aussi de substrats à la fermentation bactérienne colique avec une production accrue de gaz (hydrogène et méthane notamment) qui aggravent la distension et d'acides gras volatils, qui abaissent le pH luminal colique, notamment dans le côlon droit. Des travaux récents suggèrent que la consommation en grande quantité de ces FODMAPs peut modifier la composition du microbiote intestinal et favoriser l'apparition d'une dysbiose.

Quand envisager un régime appauvri en FODMAPs ?

- L'intérêt d'un régime strictement appauvri en FODMAPs a été suggéré *dans certains troubles fonctionnels intestinaux, avant tout le syndrome de l'intestin irritable mais aussi le ballonnement abdominal fonctionnel.*
- Les données de plusieurs études comportant une période d'exclusion puis de réintroduction en simple aveugle sont en faveur d'une efficacité d'un tel régime pour soulager les symptômes du syndrome de l'intestin irritable, notamment la sensation d'inconfort ou de ballonnement. Par extension, l'intérêt du régime se discute également chez les malades se plaignant uniquement d'un ballonnement.
- Les recommandations nord-américaines ou australiennes placent désormais ce régime dans les options thérapeutiques quasiment de 1ère intention à recommander aux patients. Cependant, la démonstration de l'efficacité en première intention d'un tel régime n'a pas été obtenue jusqu'alors en France, pays où les conditions d'alimentation sont différentes de celles observées en Amérique du Nord et en Australie. De plus, il n'est pas établi que ce régime appauvri en FODMAPs fasse mieux que les conseils diététiques usuels (alimentation équilibrée avec une teneur en graisses réduite).

Le régime en pratique

- Le régime consiste à éliminer au maximum les FODMAPS pendant 3 à 4 semaines, de juger l'effet symptomatique de cette réduction puis d'essayer de les réintroduire progressivement pour déterminer la dose tolérable par le patient.
- Le régime strict, très restrictif, est souvent difficile à suivre. Les études prospectives ont révélé que si 75 % des malades adhéraient au régime, seulement 12.2 % le suivaient en permanence. La compliance étant un élément clé du succès éventuel d'un tel régime, l'aide d'une diététicienne peut être utile.

Conclusion

La recommandation de suivre un régime appauvri en FODMAPs se justifie au cours du syndrome de l'intestin irritable mais aussi au cours d'un ballonnement abdominal fonctionnel (ballonnement isolé, sans douleur ni trouble du transit). Un régime très strict est impossible à suivre sur plus de 3 à 4 semaines. Si ce régime strict est bénéfique, il importe de déterminer les doses de FODMAPs que les malades peuvent tolérer.