



FODMAPs et santé : de nouvelles données sur leur consommation et l'impact des procédés

*Le terme de FODMAP regroupe plusieurs types de glucides fermentescibles qui font l'objet d'une attention croissante de la part des scientifiques et industriels ces dernières années. Ces FODMAPs sont en effet associés à la survenue de symptômes digestifs, notamment dans le cadre du syndrome de l'intestin irritable. Quelles sont les avancées récentes depuis [notre éclairage scientifique publié en juin 2019](#) ? **Certains procédés tels que la germination ou la fermentation peuvent-ils contribuer à réduire les teneurs en FODMAPs des aliments ?***

Rappels sur les FODMAPs & le régime pauvre en FODMAPs

FODMAP est l'acronyme anglo-saxon pour **F**ermentable **O**ligosaccharides, **D**isaccharides, **M**onosaccharides **A**nd **P**olyols. Peu ou pas absorbés au niveau intestinal, les FODMAPs sont métabolisés par les bactéries du côlon, engendrant une production de gaz associés à des symptômes allant de l'inconfort digestif à des douleurs ou diarrhées impactant significativement la qualité de vie des individus touchés.

Quel impact des FODMAPs chez des sujets sains ou des sujets colopathes, c'est-à-dire des patients diagnostiqués pour un Syndrome de l'Intestin Irritable (SII) ?

La prévalence reconnue du SII est d'environ 5-10% au sein de la population générale. D'après de récentes études cliniques, un régime pauvre en FODMAPs serait efficace à court terme pour améliorer les principaux symptômes tels que les douleurs et ballonnements, chez environ 2/3 des colopathes. Les modalités de mise en œuvre de ces études cliniques sont toutefois critiquables du fait d'effectifs réduits, de résultats évalués à court-terme et de difficultés à mener des études en double aveugle. En pratique, la prescription d'un régime sans FODMAPs représente une aide initiale importante chez des patients très ballonnés. Mais de nouvelles données semblent indiquer que l'efficacité du régime sans FODMAPs vs un régime d'épargne classique serait à nuancer. De plus, la suppression des principaux aliments contenant des FODMAPs réduirait l'apport en prébiotiques et probablement simultanément

en fibres alimentaires, ce qui contribuerait à un appauvrissement du microbiote intestinal [\[1\],\[2\]](#). Le régime pauvre en FODMAPs peut donc être indiqué en première intention mais dans tous les cas, doit être transitoire et avec l'accompagnement d'une diététicienne qui préconisera leur réintroduction progressive pour ne pas restreindre l'apport alimentaire en fibres à effets prébiotiques (A l'instar de l'accompagnement personnalisé proposé par [Happybiote](#) par exemple).

Des données récentes estimant la consommation de FODMAPs en population générale

Les FODMAPs sont omniprésents dans notre alimentation, résultant de la consommation de fruits et légumes, légumineuses, céréales, oléagineux, produits laitiers mais également de sauces, produits sucrés, boissons alcoolisées, édulcorants et aliments ultra-transformés. En revanche, la quantité de FODMAPs consommée dans la population générale est peu décrite car leurs apports sont généralement évalués chez des patients en milieu hospitalier. Bonne nouvelle, une étude visant à décrire la consommation de FODMAPs dans un large échantillon de la population française vient d'être

La suite de cet article est réservée aux abonnés.

Se connecter

Déjà abonné? Connectez-vous.

Nom d'utilisateur

Mot de passe

[Mot de passe oublié?](#)

Se connecter

S'ABONNER



Tous les contenus en illimité
à partir de 16€/mois

[En savoir plus](#)