



Ces tests onéreux et **non remboursés** ne sont pas recommandés par la communauté médicale. Ils ne permettent pas d'identifier les aliments liés à des troubles digestifs et peuvent conduire à des restrictions inutiles voire dangereuses.

Est-ce que les tests d'intolérances alimentaires « IgG » peuvent identifier les aliments qui me posent problème ?

Ce signe doit vous alerter. Il montre que votre alimentation actuelle ne vous apporte pas l'énergie et les nutriments nécessaires.

J'ai perdu involontairement du poids, est-ce normal ?

C'est fortement déconseillé, car ils apportent des nutriments essentiels : vitamines, minéraux, fibres... leur tolérance varie selon la quantité et leur mode de cuisson.

J'ai l'impression que mes troubles empirent quand je mange des fruits et légumes, puis-je arrêter d'en manger ?

Les intolérances au gluten et au lactose ne sont pas du tout **systématisées** dans le SII. Supprimer blé et produits laitiers de votre alimentation sans substitution adéquate peut vous exposer à des carences.

Dois-je exclure le gluten ? Le lactose ?

Aucun aliment n'est en soi **déclencheur**. Certains aliments ou leur combinaison peuvent néanmoins favoriser ou aggraver les symptômes du SII.

Le SII est-il causé par l'alimentation ?



IDEES RECUES

J'ai entendu parler du régime FODMAP. Est-ce que cela peut m'aider ?

Les **FODMAPs** sont des **glucides fermentescibles et peu absorbables** par l'intestin. Ils sont fréquemment moins bien tolérés lors d'un SII.

Le « régime » FODMAP est une approche **validée scientifiquement** qui peut être intéressante. Elle entraîne une **amélioration significative chez environ 70 % des malades**.

Sa mise en place est **complexe et nécessite un accompagnement personnalisé** par un diététicien spécialisé.

3 ÉTAPES

1 ALIMENTATION PAUVRE EN FODMAPS

Valider ou non si les FODMAPs posent problème.
Durée limitée : 2 à 6 semaines

Il est primordial que cette première étape soit **limitée dans le temps**, pour ne pas altérer votre microbiote, votre santé et votre relation à l'alimentation.

2 TESTS DE RÉINTRODUCTION

Identifier la ou les familles d'aliments qui vous posent problème et à partir de quelle quantité.



3 ALIMENTATION RE-DIVERSIFIÉE, PERSONNALISÉE

En fonction des résultats des tests, une alimentation personnalisée incluant un maximum d'aliments.

Comment connaître la teneur en FODMAPs des aliments ?

- Un diététicien spécialisé
- L'application FODMAP de l'Université Monash, référence en la matière
- Fodmapedia, particulièrement adaptée aux spécificités et produits français.

MANGER AVEC LE SYNDROME DE L'INTESTIN IRRITABLE

MISSION IMPOSSIBLE ?



Création graphique Abracabéa - Crédits photos shutterstock.com



UNE MALADIE FRÉQUENTE

+ de 3 millions de personnes en France

1 ère cause de consultation en gastro-entérologie

2 / 3 de femmes

Le syndrome de l'intestin irritable est une maladie chronique qu'on ne sait pas encore guérir. **Ses mécanismes sont complexes et multiples** : anomalies du microbiote intestinal, baisse du niveau de déclenchement des sensations digestives, anomalies des mécanismes de contrôle de la douleur, ainsi que des facteurs génétiques ou d'environnement.

L'ALIMENTATION, UNE DIMENSION IMPORTANTE POUR LES MALADES

Les personnes souffrant du syndrome de l'intestin irritable constatent que l'alimentation peut parfois déclencher ou aggraver des symptômes. Face à ces difficultés, de nombreuses personnes éliminent d'elles-mêmes des aliments de leur alimentation, de peur de souffrir. Pour éviter que la situation vire au casse-tête et ne débouche sur des carences, **un accompagnement diététique est un levier clé.**

LE BON RÉFLEXE !

Il n'y a pas de tels SII identiques. Si vous pensez mal supporter un aliment, parlez-en à un **professionnel de santé**. Il pourra vérifier d'éventuelles intolérances et vous orienter vers un **diététicien spécialisé qui vous aidera à identifier les aliments**, quantités et modes de préparation permettant de préserver votre confort digestif et votre équilibre alimentaire.



6 CONSEILS POUR RÉCONCILIER SON VENTRE ET SON ASSIETTE



SE FAIRE ACCOMPAGNER

Pour **mieux vivre avec la maladie au quotidien**, un suivi médical et diététique peut être nécessaire. Médecin traitant, gastro-entérologue, diététicien-ne, psychologue... vous apporteront une prise en charge optimale.



ÊTRE ACTIF EN DOUCEUR

Pratiquer une **activité physique régulière**, en fonction de vos envies et de vos capacités (Pilates, natation, yoga, marche, vélo...) permet de diminuer l'anxiété, le stress, la douleur et les troubles digestifs.



ÉCOUTER SON CORPS

Chaque personne a sa propre sensibilité. **Apprendre à se connaître, se reposer lorsque c'est nécessaire et faire des activités qui vous font du bien** (hypnose, méditation, relaxation...) peut aider.



INSTAURER UN RITUEL

Manger à horaires réguliers et dans l'idéal, faire **3 repas par jour**, avec éventuellement **une ou des collations**, peut vous aider à bien digérer. Evitez d'avoir faim ou de vous sentir "trop plein".



MANGER EN PLEINE CONSCIENCE

Mastiquer facilite la digestion et réduit les ballonnements. Pour un moment de calme et de plaisir, essayez de prendre le temps de manger, **en étant attentif à vos sensations** : couleurs dans l'assiette, parfums, saveurs et texture des aliments.



ÊTRE ENTOURÉ

Ne restez pas seul(e) face à la douleur et n'hésitez pas à en parler autour de vous. Vous pouvez **prendre contact avec une association de patients** qui aura une oreille attentive et saura vous guider et vous soutenir. L'APSSII dispose notamment de bénévoles dans toute la France.

SII ET ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

Bien manger et se faire plaisir quand on a un SII, c'est possible ! Toutes les catégories d'aliments peuvent être consommées en adaptant, le choix des aliments, leur quantité et modes de préparation aux sensibilités de chacun.

FÉCULENTS

Si certains vous posent problème, de **nombreuses variétés vous permettent d'alterner** : pomme de terre, quinoa, sarrasin, variétés de pains (au levain...).



L'EAU

Votre meilleure alliée ! Une hydratation suffisante atténue la constipation, et compense les pertes occasionnées par les diarrhées.

i Alcool, boissons gazeuses, sucrées, jus, café... amplifient parfois les troubles : observez vos réactions.



VIANDE, POISSON, OEUF

Généralement **bien tolérés** par les souffrants du SII, ils sont particulièrement digestes si vous privilégiez les morceaux peu gras pour les viandes et les cuissons à température douce.

PRODUITS LAITIERS

Si vous limitez votre consommation, il existe des alternatives végétales contenant du calcium (« lait/yaourt » à base de riz, ou d'amande). Les fromages à pâte dure sont souvent mieux tolérés.

LÉGUMINEUSES ET ALTERNATIVES VÉGÉTALES

Un **bon rinçage et de petites portions** permettent de profiter de leurs bienfaits en limitant les éventuels inconforts.

FRUITS & LÉGUMES

Certaines variétés et modes de cuisson (cru/cuit) peuvent être moins bien tolérés. Identifier vos sensibilités vous permet de profiter de toutes les autres.

FRUITS À COQUE NON SALÉS

Un condensé d'énergie, un atout si votre appétit est diminué.

MATIÈRES GRASSES

Ajoutées crues à l'assiette, elles livrent tous leurs bienfaits et elles sont mieux digérées que fortement chauffées (aliments frits, grillés...).



À propos de l'APSSII : L'Association des Patients Souffrant du Syndrome de l'Intestin Irritable (APSSII), reconnue d'intérêt général, diffuse depuis 2010, grâce à une information actualisée et fiable sur le SII, promeut la recherche et accompagne les personnes souffrantes ainsi que leurs proches.

TROUVER DU SOUTIEN :
Rendez-vous sur www.apssii.org.
Contact : secretariat@apssii.org.