

FODMAPs

Dr Philippe de Saussure
gastroentérologie et hépatologie F.M.H.

formation continue du **groupe Remed**
Genève, 9 novembre 2017





Texte de la conférence :

lemanica.net

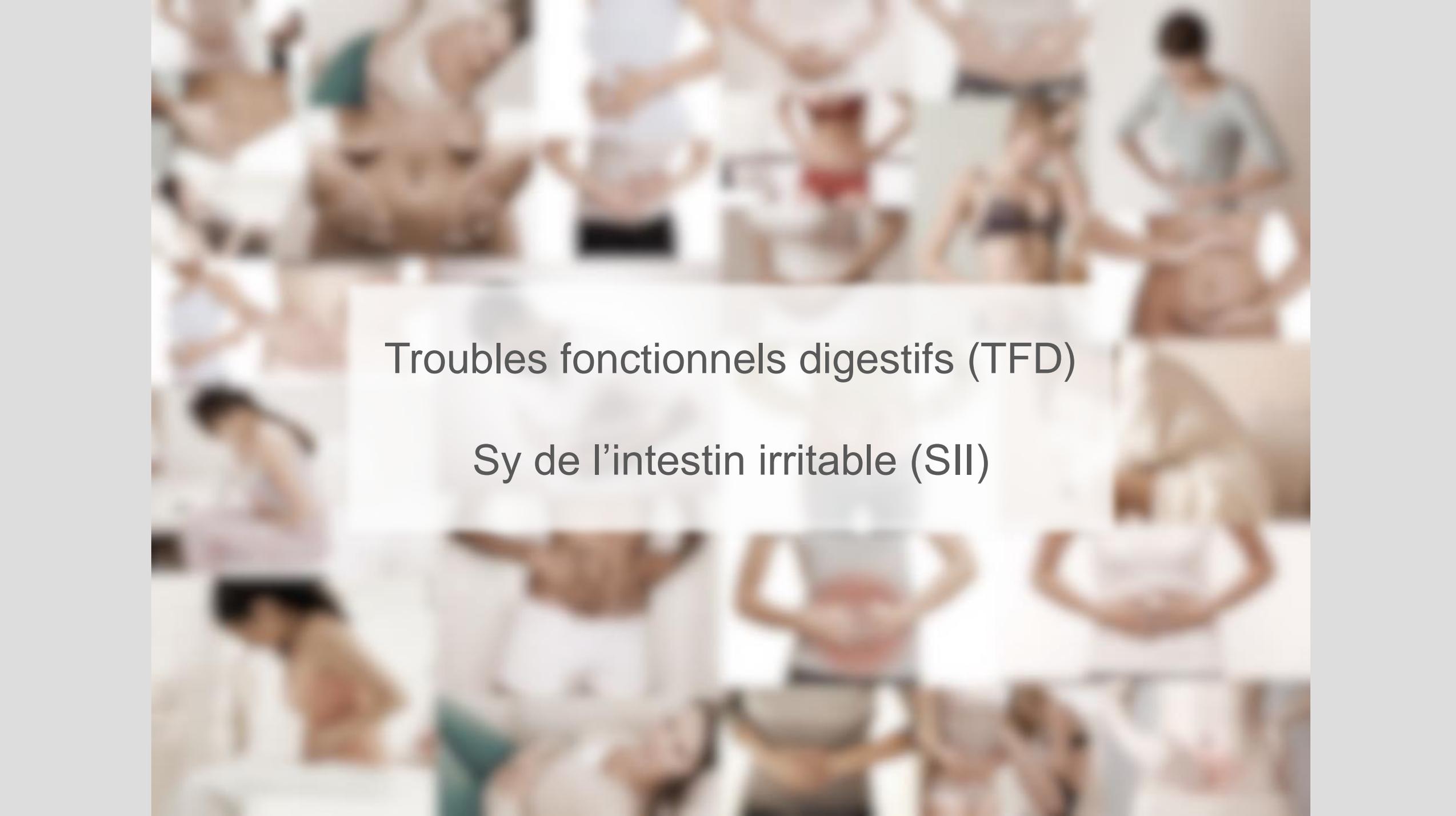
page : ressources



Sans FODMAP

- *c'est quoi?*
- *quelle efficacité?*
- *pour qui ?*
- *comment?*
- *espoirs?*
- *limites?*





Troubles fonctionnels digestifs (TFD)

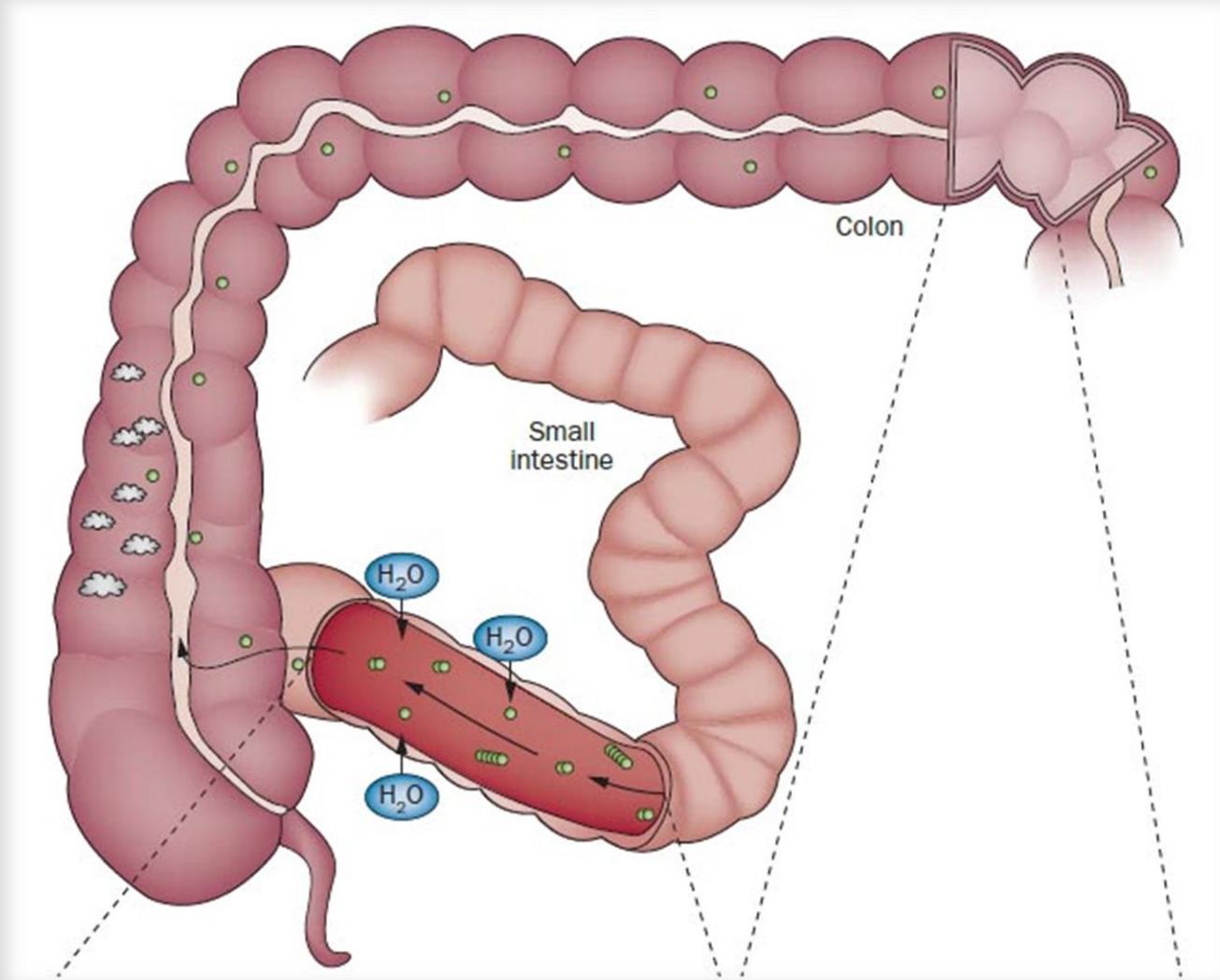
Sy de l'intestin irritable (SII)

FODMAP = sucres fermentescibles

Fermentable **O**ligo-, **D**i- **M**onosaccharides and **P**olyols

	type	source
m onosaccharides	fructose	artichaut, pommes, cerises, mangues
d isaccharides	lactose	laitages
o ligosaccharides	inuline, fructans etc.	blé, ail, oignon
p olyols	mannitol, sorbitol	choux-fleur, abricots, prunes, édulcorants

Pourquoi des symptômes et lesquels?



Prebiotics and Probiotics

What's the difference?

Prebiotics

"Foods for probiotics"



Asparagus



Garlic



Wheat bran /flour



Banana



Probiotics

"Good bacteria"



Yogurt



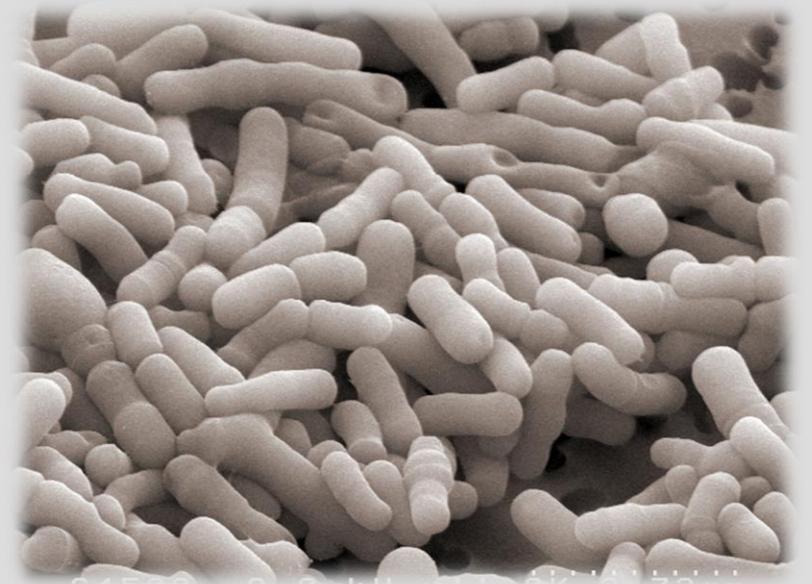
Sour cream



Kefir

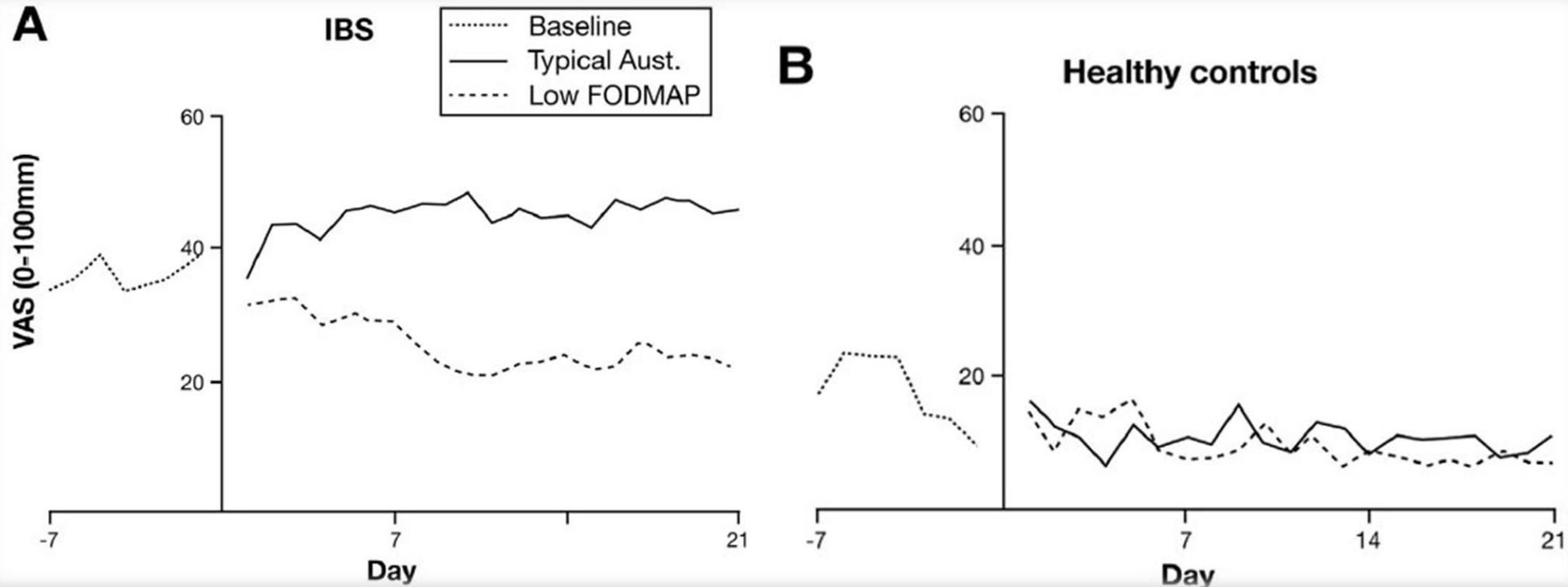


Probiotic milk



Efficacité du régime sans FODMAP

~8 études randomisées



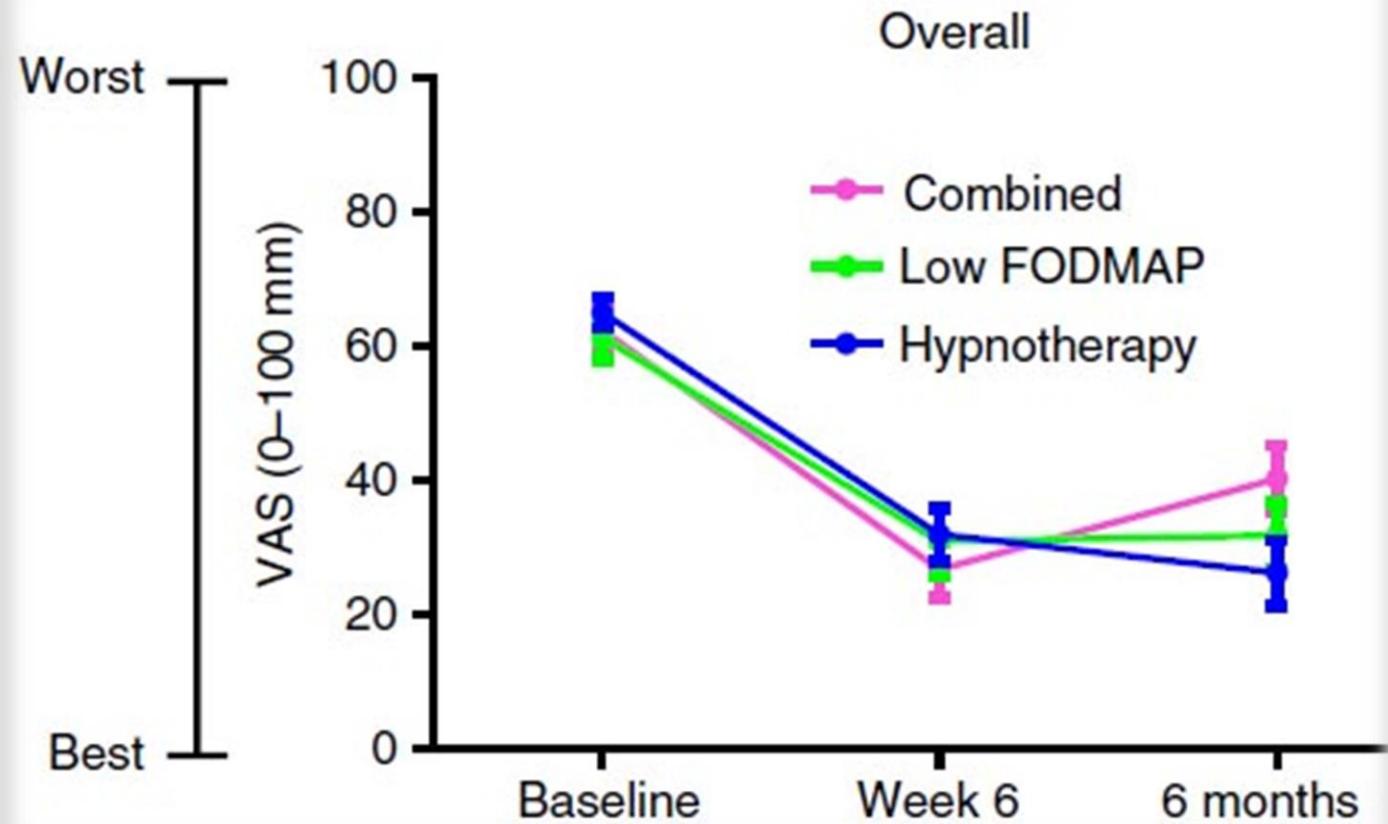
améliore les symptômes de TFD* :

- qualité de vie,
- symptômes en général,
- ballonnements et diarrhée.

Efficacité du régime sans FODMAP

~8 études randomisées

aussi efficace que l'hypnothérapie
digestive



Mise en œuvre : deux stratégies

Pour qui? Toutes variantes de SII mais surtout en cas de **ballonnements et douleurs.**

«Top-down» - la totale	«Bottom-up» - plus simple
Éviction complète 4-6 sem, puis Réintroduction progressive	Retrait empirique des principaux «suspects»
complexe (études)	simple (empirique)
nutritionniste indispensable	ok pour MPR
pour patients très symptomatiques	pour patients moins symptomatiques

Choisir les aliments sans FODMAP

Foods High in FODMAPs



Milk



Sugar-free gum



Apple



Onion



Prunes



HFCS-sweetened cola

NutritionReview.com

Just follow this simple chart to give it a try!



Au marché ...



Choisir les aliments sans FODMAP

Swisscom 21:38 74%

Food Guide Vegetables Filters

Search Vegetables

Fresh Vegetables

	Onion, white	Red	>
	Parsnip	Green	>
	Peas, snow	Red	>
	Peas, sugar snap	Red	>
	Peas, thawed	Red	>
	Potato, sweet	Red	>
	Potato, unpeeled	Green	>
	Pumpkin, Japanese	Green	>
	Pumpkin, butternut	Yellow	>
	Radish	Green	>

All With Notes Starred

About Guide Recipes Shopping Diary

Swisscom 09:24 100%

Food Guide Fruit Filters

Search Fruit

Fresh Fruit

	Apple, granny smith	Red	>
	Apple, granny smith (peeled)	Red	>
	Apple, pink lady	Red	>
	Apple, pink lady (peeled)	Red	>
	Apricot	Red	>
	Avocado	Red	>
	Banana, common (ripe)	Red	>
	Banana, common (unripe)	Green	>
	Banana, sugar (firm)	Green	>
	Banana, sugar (ripe)	Red	>

All With Notes Starred

About Guide Recipes Shopping Diary

Mises à jour



**Monash University
FODMAP diet**
Monash University

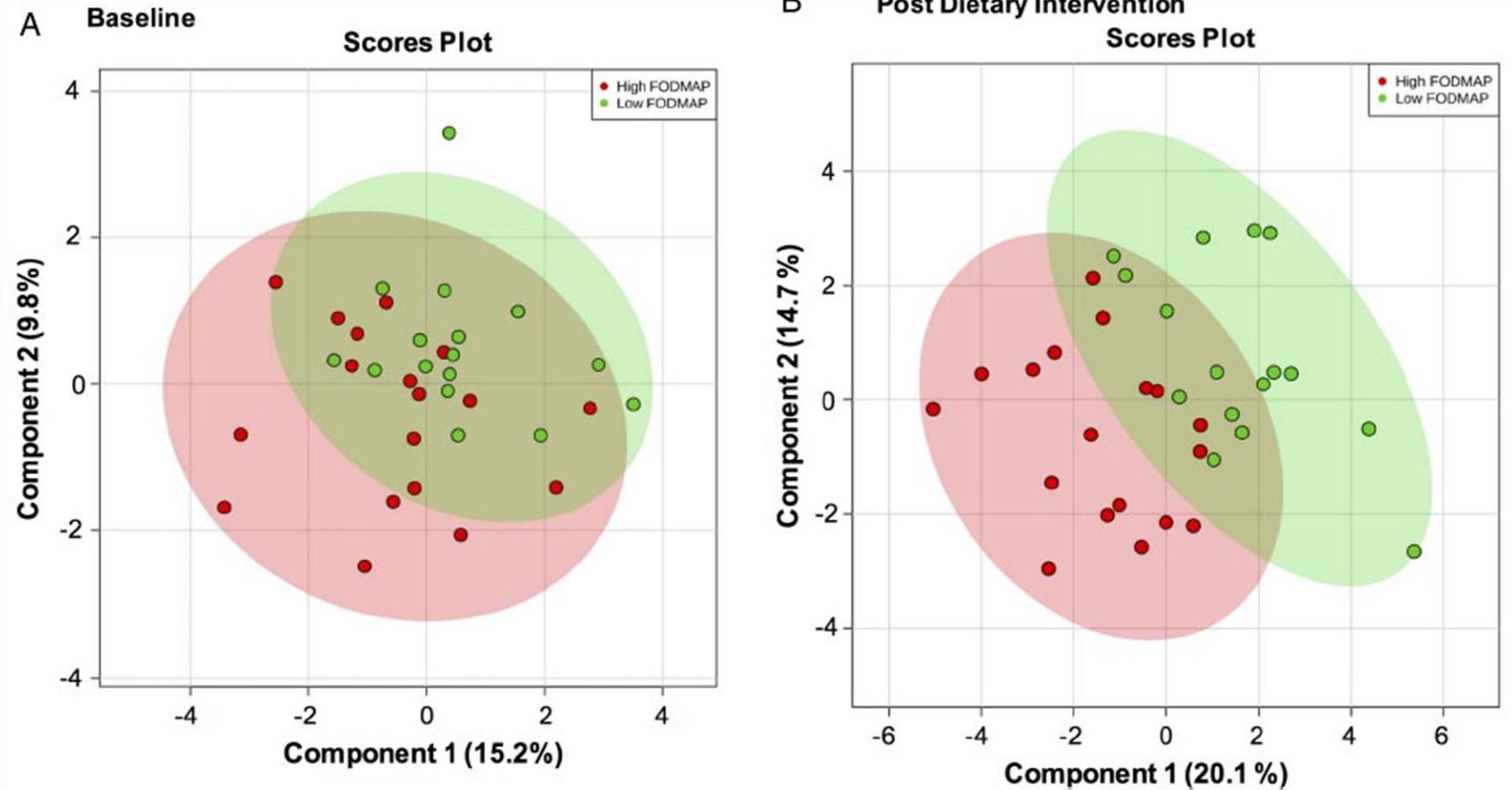
OUVRIR



Le régime sans FODMAP a un effet sur le microbiote et le métabolome

Analyse du microbiote:

- test respiratoire,
- analyse métabolomique urine
- 16S rRNA fécal



Gastroenterology 2017;153:936–947

A Diet Low in FODMAPs Reduces Symptoms in Patients With Irritable Bowel Syndrome and A Probiotic Restores Bifidobacterium Species: A Randomized Controlled Trial



Heidi Maria Staudacher,¹ Miranda C. E. Lomer,^{1,2,3} Freda M. Farquharson,⁴ Petra Louis,⁴ Francesca Fava,⁵ Elena Franciosi,⁵ Matthias Scholz,⁵ Kieran M. Tuohy,⁵ James O. Lindsay,^{6,7} Peter M. Irving,^{1,2} and Kevin Whelan¹

Nouveauté : sans FODMAP et avec probiotiques

marque	bactérie
Bioflorin	<i>Enterococcus faecium</i>
Lacteol	<i>Lactobacillus acidophilus</i>
Lactoferment	
Mutaflor	<i>Escherichia coli</i> Nissle #1917
Perenterol	<i>Saccharomyces boulardii</i>
Infloran (hors comm.)	<i>Lactobacillus acidophilus</i> <i>Bifidobacterium infantis</i>
Vivomixx (hors comm.)	<i>Bifidobacterium spp</i> , <i>Lactobacillus spp</i> , <i>Streptococcus</i>



Conclusions pour la pratique

- Le régime pauvre en FODMAP a une efficacité démontrée pour le traitement du syndrome de l'intestin irritable.
- Le recours à une nutritionniste est utile mais pas indispensable.
- Pour bien choisir les aliments, les patients peuvent s'aider d'une application pour smartphone.
- Le régime pauvre en FODMAP a l'avantage de donner au patient un rôle actif.

ΣΑΝΤΟΡΙΝΙΑ



ΠΑΡΑΓΩΓΗ

SANTORINI'S

PRODUCTION

