



# Construire ses repas

..quand on ne peut plus rien manger  
et comment réessayer ce qu'on tolère plus

@naturotonomie



# Construire ces repas

..quand on ne peut plus rien manger



Le poulet aussi ça me fait mal, je comprends pas...

3 sem Répondre

## "Quand, même, le poulet ne passe plus..."

C'est souvent la question qu'on me pose en cabinet.. et je peux comprendre la frustration de ne plus manger comme tu en avais l'habitude.



L'alimentation est bien plus qu'une question de carburant pour la journée. L'alimentation revêt ta relation aux autres, à ta famille, à toi-même... et ce que le SIBO te demande est de changer ces habitudes... Chose pas franchement simple.

Avec ce guide, certes généraliste, tu es censé pouvoir manger un peu de tout en attendant de te faire accompagner ou en attendant de soulager tes symptômes pour embarquer dans la phase 2 du régime SIBO-biphasique.

Notre objectif avec ce guide est de calmer les ballonnements, les douleurs abdominales, réguler ton transit et retrouver de la "maîtrise" sur ta santé digestive et donc ton quotidien.

# Construire ces repas

..quand on ne peut plus rien manger

  Le poulet aussi ça me fait mal, je comprends pas...  
3 sem Répondre

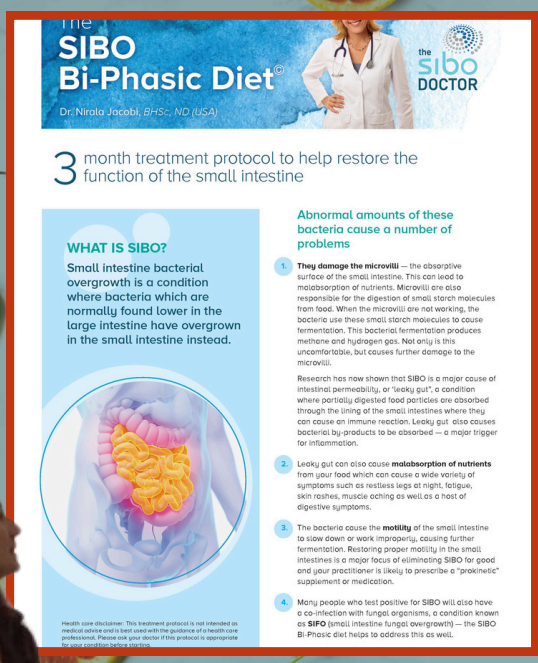
“Quand, même, le poulet ne passe plus...”

## Mon intention pour ce guide :

Te montrer qu'on peut réessayer de retrouver un peu de diversité

Intégrer les quantités du régime low fodmaps (seuil vert) préconisé par l'Université Monash, spécialiste de l'accompagnement du syndrome de l'intestin irritable = à la **base du régime du SIBO**

Consommer un certain nombre d'aliments autorisés par la phase I du régime SIBO bi-phasique.



**The SIBO Bi-Phasic Diet**  
Dr. Nirala Jacobi, BHSC, ND (USA)

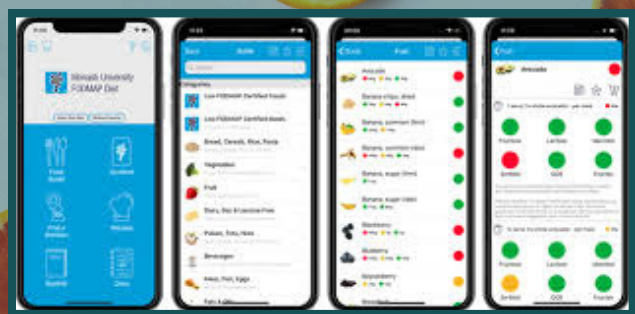
3 month treatment protocol to help restore the function of the small intestine

**WHAT IS SIBO?**  
Small intestine bacterial overgrowth is a condition where bacteria which are normally found lower in the large intestine have overgrown in the small intestine instead.

**Abnormal amounts of these bacteria cause a number of problems**

1. They damage the **microvilli** — the absorptive surface of the small intestine. This can lead to malabsorption of nutrients. Microvilli are also responsible for the digestion of small starch molecules from food. When the microvilli are not working, the bacteria use these small starch molecules to cause fermentation. This bacterial fermentation produces methane and hydrogen gas. Not only is this uncomfortable, but causes further damage to the microvilli. Research has now shown that SIBO is a major cause of intestinal permeability, or “leaky gut”, a condition where partially digested food particles are absorbed through the lining of the small intestines where they can cause an immune reaction. Leaky gut also causes bacterial by-products to be absorbed — a major trigger for inflammation.
2. Leaky gut can also cause **malabsorption of nutrients** from your food which can cause a wide variety of symptoms such as restless legs at night, fatigue, skin rashes, muscle aching as well as a host of digestive symptoms.
3. The bacteria cause the **motility** of the small intestine to slow down or work improperly, causing further fermentation. Restoring proper motility in the small intestines is a major focus of eliminating SIBO for good and your practitioner is likely to prescribe a “prokinetic” supplement or medication.
4. Many people who test positive for SIBO will also have a co-infection with fungal organisms, a condition known as **SIFO** (small intestine fungal overgrowth) — the SIBO Bi-Phasic diet helps to address this as well.

Health care disclaimer: This treatment protocol is not intended as medical advice and is best used with the guidance of a health care professional. Please see your doctor if this protocol is appropriate for your condition and symptoms.



@thesibodoctor

@monashfodmaps

@nатурonomie

# Construire ces repas

..quand on ne peut plus rien manger

## Toutefois,

**Je préfère quand même te prévenir.**

- Ce régime n'est qu'une dimension d'action, il te permet de soulager - temporairement - tes symptômes mais il n'est pas censé durer plus de 6-8 semaines.
- À lui seul, il est **insuffisant** pour en terminer avec le SIBO
- La phase de réintroduction suit cette première phase d'adaptation et elle est aussi importante que la première.
- La première phase du régime SIBO bi-phasique s'accompagne d'un protocole soit antibiotique prescrits/antibiotiques naturels et d'une complémentation visant la réparation de la barrière intestinale en parallèle.

## On agit sur différents fronts.

# Construire ces repas

..quand on ne peut plus rien manger

**Grossièrement, ça donne ça..**  
Mais ca reste plus complexe..



Même si la **physiopathologie du SIBO et du SII est très différente**, les symptômes se ressemblent.

L'un est un déséquilibre de la flore, l'autre est un déséquilibre mécanique et fonctionnel du système digestif et de la flore.

Et les **quantités et le choix des aliments sont au coeur de la solution.**

# Construire ces repas

..quand on ne peut plus rien manger

## Pour la confection de ce guide, je me suis inspirée :

- de l'application de la **Monash université**.
- des travaux du Naturopathe **Joris Vanlerberghe**
- des travaux du Docteur **Nirala Jacobi** - the sibodoctor.
- de ma formation SIBOpratik auprès du **Docteur Christian Boyer** de l'école DFM Formation.



[@christianboyer.phd](https://www.instagram.com/christianboyer.phd)



[@monashfodmap](https://www.instagram.com/monashfodmap)



[@joris\\_naturopathe](https://www.instagram.com/joris_naturopathe)



[@dr.nirala.jacobi\\_thesibodoctor](https://www.instagram.com/dr.nirala.jacobi_thesibodoctor)

[@naturomie](https://www.instagram.com/naturomie)

Et je les remercie vivement pour leurs apprentissages et leur éclairages sur la complexité qu'est le SIBO-D-C et le SII.

# Sommaire

**1. Le choix des aliments et leurs quantités pour calmer la crise.** P5-20

**2. Comment construire un repas en suivant les justes portions ?** P21

**3. Exemple d'une journée de repas SIBO** P22

**4. Indications supplémentaires** P23-24



**À toi de jouer**

**Construire ces repas**  
..quand on ne peut plus rien manger

# Le choix des aliments et leurs quantités - SIBO & Low Fodmaps



# Construire ces repas

..quand on ne peut plus rien manger

## Le choix des aliments et leurs quantités - SIBO & Low Fodmaps

<u>Aliments permis - Phase I</u> <u>Régime SIBO-BI-phasique.</u>	<u>Quantités selon le seuil vert</u> <u>Low-fodmaps de la Monash</u> <u>university.</u>
<b>PROTÉINE - VIANDE - VOLAILLE</b>	
Bœuf	100g cru - 65g cuit = 1 portion par repas
Poulet	100g cru - 65g cuit = 1 portion par repas
Canard	100g cru - 65g cuit = 1 portion par repas
Kangourou	100g cru - 65g cuit = 1 portion par repas
Agneau	100g cru - 65g cuit = 1 portion par repas
Porc	100g cru - 65g cuit = 1 portion par repas
Dinde	100g cru - 80 g cuit = 1 portion
Oeufs	2 par repas (117g)

Ne pas cuisiner avec ails et oignons.  
2-3 portions de protéines par jour.

# Construire ces repas

..quand on ne peut plus rien manger

## Le choix des aliments et leurs quantités - SIBO & Low Fodmaps

<u>Aliments permis - Phase I Régime SIBO-BI-phasique.</u>	<u>Quantités selon le seuil vert Low-fodmaps de la Monash university.</u>
<b>FRUITS DE MER</b>	
Saumon sauvage (Alaska ou Pacifique) - nature / saumuré en boîte / égoutté	100g = 1 portion par repas
Morue du Pacifique	115 g cru - 100 g cuit = 1 portion par repas.
Hareng	115 g cru - 100 g cuit = 1 portion par repas
Sardines - nature - saumurées en boîte - égouttés	100g (1 boîte) par repas.
Crevettes ( locales )	5 par repas - 100g
Truite - nature / saumuré en boîte / égoutté	100g = 1 portion par repas

Préférer les petits poisson bleus ( ratio bon gras : métaux lourds)

## Le choix des aliments et leurs quantités - SIBO & Low Fodmaps

<u>Aliments permis - Phase I Régime SIBO-BI-phasique.</u>	<u>Quantités selon le seuil vert Low-fodmaps de la Monash university.</u>
<b>PROTÉINES VÉGÉTALES</b>	
Tofu ferme / égoutté	1 portion de 170g
Tempeh	170g par repas
Poudre de protéine adaptée au SIBO	<b>Regarder la liste des ingrédients :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Portion de protéine de 10g à 15g</li><li>• Zero sucre</li><li>• Autres sucrants : stevia, sucre du fruit du moine, sucre de thaumatococcus.</li></ul>
<b>LÉGUMES (illimités)</b>	
Pousse de bambou	1 portion de 75g
Pousse de bambou saumuré/ en boîte / égoutté.	1 portion de 45g.
Gingembre - racine, épluché, cru	1 portion de 5g.

## Le choix des aliments et leurs quantités - SIBO & Low Fodmaps

"Quand, même, le poulet ne passe plus..."

<u>Aliments permis - Phase I</u> <u>Régime SIBO-BI-phasique.</u>	<u>Quantités selon le seuil vert</u> <u>Low-fodmaps de la Monash</u> <u>university</u>
Poivron rouge	1 portion de 43g
Poivron vert, cru	1 portion de 75g
Concombre	1 portion de 55g
Aubergine	1 portion de 75g
Olive verte dénoyauté	1 portion de 60g
Oignon nouveau cru (partie verte uniquement)	1 portion de 75g
Tomate comune, crue	1 portion de 65g
tomate cerise, crue	1 portion de 5g.
Courgette jaune à cou droit, jaune, crue	1 portion de 75g

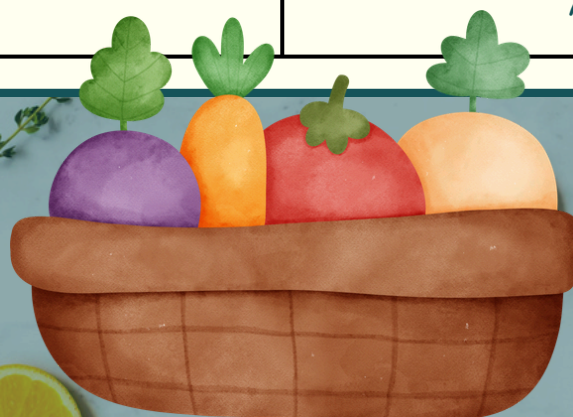
# Construire ces repas

..quand on ne peut plus rien manger

## Le choix des aliments et leurs quantités - SIBO & Low Fodmaps


"Quand, même, le poulet ne passe plus..."

<u>Aliments permis - Phase I</u> <u>Régime SIBO-BI-phasique.</u>	<u>Quantités selon le seuil vert</u> <u>Low-fodmaps de la Monash</u> <u>university</u>
Courgette verte / crue	1 portion de 67g
Bok choy	1 portion de 75g
Choux chinois	1 portion de 75g
Blette (feuilles de blette) - crue	1 portion de 75g
Chou kale (toscano, frisé) - conservé dans la saumure, égoutté	1 portion de 75g
Asperge verte crue	1 portion de 42g
Chicorée / Chicorée rouge	Feuille crues - 1 portion de 75g Endive - chicorée frisée - crue - 1 portion de 75g



## Le choix des aliments et leurs quantités - SIBO & Low Fodmaps

"Quand, même, le poulet ne passe plus..."

<u>Aliments permis - Phase I</u> <u>Régime SIBO-BI-phasique.</u>	<u>Quantités selon le seuil vert</u> <u>Low-fodmaps de la Monash</u> <u>university.</u>
 <b>GERMINATIONS</b>	
Luzerne	1 portion de 75g.
Brocoli - tête uniquement - crue	1 portion de 75g
Brocoli - tige uniquement - crue	1 portion de 42g.
Haricot mungo (longueur de germe = 7 cm)	1 portion de 95g
Pois mange-tout, cru	1 portion de 75g



## Le choix des aliments et leurs quantités - SIBO & Low Fodmaps

"Quand, même, le poulet ne passe plus..."

<u>Aliments permis - Phase I</u> <u>Régime SIBO-BI-phasique.</u>	<u>Quantités selon le seuil vert</u> <u>Low-fodmaps de la Monash</u> <u>university</u>
Cœur d'artichaut saumuré en boîte / égoutté	1 portion de 50g
Betterave crue	1 portion de 75g
Betterave en boîte / égoutté	1 portion de 60g
Choux de Bruxelles	1 portion de 75g
Chou	rouge - 1 portion de 75g. frisé - 1 portion de 75g.
Céleri branche - cru	1 portion de 51g
Céleri-rave / cru / épluché	1 portion de 75g
Fenouil Bulbe - cru	1 portion de 75g
Carotte	1 portion de 75g


# Construire ces repas

..quand on ne peut plus rien manger

## Le choix des aliments et leurs quantités - SIBO & Low Fodmaps

<u>Aliments permis - Phase I</u> <u>Régime SIBO-BI-phasique.</u>	<u>Quantités selon le seuil vert</u> <u>Low-fodmaps de la Monash</u> <u>university.</u>
Haricots verts/ cru	1 portion de 75g
Poireaux (feuille verte uniquement) / cru	1 portion de 75g
Algue nori	1 portion de 5g ( 2 feuilles).
Petits pois (verts)/ en boite / égouttés	1 portion de 53g
Épinard	pousses/ crue - 1 portion de 75g. mature / crue - 1 portion de 75g.
Courge spaghetti / épluché / cuite	1 portion de 75g
Citrouille / crue	1 portion de 46g

## Le choix des aliments et leurs quantités - SIBO & Low Fodmaps

<u>Aliments permis - Phase I Régime SIBO-BI-phasique.</u>	<u>Quantités selon le seuil vert Low-fodmaps de la Monash university.</u>
 <b>ÉDULCORANTS</b>	
Stévia (100 % pure, sans inuline)	1 portion de 5g.
<b>NOIX ET GRAINES</b>	
Amande/ crue	1 portion de 22g
Beurre d'amande / à tartiner	1 portion de 20g
Graine de chia - sec.	1 portion de 30g
Noix de coco rapée / séchée	1 portion de 30g
Crème de coco / en boite	1 portion de 60g
Lait de coco (sans épaississants)/ en boite	1 portion de 60ml

# Construire ces repas

..quand on ne peut plus rien manger

## Le choix des aliments et leurs quantités - SIBO & Low Fodmaps

<u>Aliments permis - Phase I Régime SIBO-BI-phasique.</u>	<u>Quantités selon le seuil vert Low-fodmaps de la Monash university.</u>
Graines de lin	1 portion de 14g
Graines de chanvre	1 portion de 30g
Noix de macadamia / décortiquée / crue	1 portion de 30g
Noix de pécan /décortiquée / crue	1 portion de 30g.
Pignon de pin / décortiqué / cru	1 portion de 8g
Graines de courge	1 portion de 23g - 2 cuillères à soupe
Graines de sésame	1 portion de 11g - 1 cuillère à soupe
Graines de tournesol	1 portion de 8g . écosées

# Construire ces repas

..quand on ne peut plus rien manger

## Le choix des aliments et leurs quantités - SIBO & Low Fodmaps

<u>Aliments permis - Phase I</u> <u>Régime SIBO-BI-phasique.</u>	<u>Quantités selon le seuil vert</u> <u>Low-fodmaps de la Monash</u> <u>university.</u>
Noix de grenoble / crue	1 portion de 24g
<b>FRUITS</b>	
Citron	Jus de citron frais - 1 portion de 2lg Jus de citron fraîchement pressé - 1 portion de 20 ml

"Je sais, c'est peu mais ce n'est que temporaire  
(préconisé par la phase I du régime SIBO bi-phasique) "

## Le choix des aliments et leurs quantités - SIBO & Low Fodmaps


<u>Aliments permis - Phase I</u> <u>Régime SIBO-BI-phasique.</u>	<u>Quantités selon le seuil vert</u> <u>Low-fodmaps de la Monash</u> <u>university.</u>
Endive crue	1 portion de 75g
Laitue iceberg	1 portion de 75g
Laitue romaine	1 portion de 75g
Roquette	1 portion de 75g
Laitue boston	1 portion de 75g
Laitue mignonette	1 portion de 75g
 <b>SOUPE ET BOUILLON</b>	Fait avec les protéines et les légumes permis dans cette phase restreinte du régime Sibo Bi-phasique.
 <b>BREUVAGES</b>	
Café - organique	1 tasse par jour



# Construire ces repas

..quand on ne peut plus rien manger

## Le choix des aliments et leurs quantités - SIBO & Low Fodmaps


<u>Aliments permis - Phase I Régime SIBO-BI-phasique.</u>	<u>Quantités selon le seuil vert Low-fodmaps de la Monash university.</u>
<u>Lait :</u> sans additifs, sans sucre ajoutés, sans émulsifiant	Amande, noix de coco, chanvre, riz 1 tasse par jour - 250ml
Thé	Noir ou tisane.
Eau filtré	
 <b>CONDIMENTS, HERBES/ÉPICES</b>	
Ciboulette/ail asiatique	1 portion de 4g
Piment	poudre de piment - 1 portion de 2g - 1 cuillère à café. piment vert/rouge - 1 portion de 28g
Mayonnaise (sans sucre)	1 portion de 40g



# Construire ces repas

..quand on ne peut plus rien manger

## Le choix des aliments et leurs quantités - SIBO & Low Fodmaps

<u>Aliments permis - Phase I</u> <u>Régime SIBO-BI-phasique.</u>	<u>Quantités selon le seuil vert</u> <u>Low-fodmaps de la Monash</u> <u>university.</u>
Moutarde	1 portion de 11g <ul style="list-style-type: none"><li>• de dijon - 1 portion de 23g</li><li>• à l'ancienne - 1 portion de 20g - 1 cuillère à soupe.</li></ul>
Herbes fraîches/déshydratées	curcuma - 1 portion de 2g gingembre, racine - 1 portion de 5g basilic frais - 1 portion de 5g persil frais - 1 portion de 16g
 <b>GRAISSES ET HUILES</b>	
Avocat, dénoyauté, cru	1 portion de 60g
Huile de lin	1 portion de 20 ml
Huile de noix de coco	1 portion de 20 ml
Ghee	1 portion de 19g



## Le choix des aliments et leurs quantités - SIBO & Low Fodmaps

<u>Aliments permis - Phase I</u> <u>Régime SIBO-BI-phasique.</u>	<u>Quantités selon le seuil vert</u> <u>Low-fodmaps de la Monash</u> <u>university.</u>
Huile d'olive	1 portion de 18g (y compris infusée à l'ail) - 1 portion de 15g
Huile de courge, sésame, tournesol	1 portion de 18g



Et si, parmi cette liste, il existe d'autres ingrédients que tu digères, notamment les fruits (pas mal disparu du régime SIBO-bi-phasique),

n'hésite pas à consulter l'application Monash university Low fodmap pour mieux adapter les quantités des fruits que tu tolères.

**Construire ces repas**  
..quand on ne peut plus rien manger

# Comment construire un repas en suivant les justes portions ?

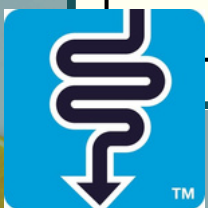
# Construire ces repas

..quand on ne peut plus rien manger

## Comment construire un repas en suivant les justes portions ?

Dans une journée, tu auras besoin :

<b>Légumes</b>	Minimum 5 portions par jours	1 portion = 75g environ/ a affiner en fonction du légume dans la liste.
<b>Lait</b>	2-3 portions par jour	1 portion = 250 ml par jour
<b>viande, poisson, volaille</b>	1-2 portion par jour	1 portion = 65g de viande rouge (cuite) 80g de volaille (cuite) 100g de poisson (cuit) 2 oeufs 150g-170g de protéines végétales (tofu, tempeh etc). 30g de oléagineux.
<b>Céréale</b>	La phase I SIBO bi-phasique ne comprend pas de céréales mais si tu arrives à digérer certains céréales - consommes les (dans des quantités moindres, préconisé par la MONASH)	
<b>Graisse</b>	À doser en fonction de ton intolérance des gras.	



## Exemple de journée de repas SIBO (1 personne)

### Petit-déjeuner

#### Omelette aux épinards et laitue

- Protéines : 2 œufs
- Légumes : 75g d'épinards pousses crues (cuites dans l'omelette) + 75g de laitue romaine en salade

(= 2 portions de légumes)

- Matières grasses : 1 cuillère à soupe d'huile d'olive pour la cuisson
- Assaisonnement : Sel, poivre, persil frais (16g)
- Boisson : 1 tasse de café organique (250ml) OU thé noir

### Déjeuner

#### Poisson grillé avec légumes variés

- Protéines : 100g de saumon cru ( à cuire).
  - Légumes : 75g de haricots verts crus (cuits à la vapeur) (= 1 portion)
  - 75g de carottes (= 1 portion)
- Assaisonnement du saumon/ sauce légume à réserver : Gingembre frais râpé (5g), basilic frais (5g), jus de citron (20ml), sel/ poivre, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive pour la cuisson.

### Dîner

#### Poulet rôti avec salade verte et tournesol ( se sert en salade)

- Légumes :
  - 75g de roquette (= 1 portion)
  - 75g de courge spaghetti cuite (= 1 portion)
- Graines : 8g de graines de tournesol décortiqué.
- Assaisonnement : Moutarde de Dijon (23g), ciboulette (4g), 1 filet d'huile d'olive (en proportion avec le poulet + de la courge)

**Construire ces repas**  
..quand on ne peut plus rien manger

# Indications supplémentaires

## Indications supplémentaires

### Comment remplacer l'ail et l'oignon - les indispensables :

- épices et piment ( attention à teneur en "piquant" pouvant irriter davantage)
- gingembre,
- sirop d'érable, jus de citron et citron vert
- sel et poivre
- herbes fraîches
- ciboulette et oignons nouveau ( partie verte)
- Huile infusée à l'ail

### Comment faire pour les protéines si je suis végétarienne-ne ?

- Lait végétaux
- légumes à feuilles vertes - chou frisé, épinard
- tofu ferme - tempeh
- Oeufs
- Fruits à coques et graines.



## Indications supplémentaires

### Comment faire si je sors au restaurant ?

- Connaître les aliments que tu ne tolères pas
- Commander un plat sans gluten + aliment que tu tolères
- Privilégier des plats à base de protéines ( poisson, viande rouge, volaille) + légumes (sans céréales)
- Éviter les plats en sauces ou préparés avec du bouillon (attention ail et oignons)
- Demander à ce que le plat ne soit pas cuisiné avec l'ail ou l'oignon. Ni dans le plat, ni dans les condiments.
- Appeler le restaurant à l'avance, en dehors du service, pour poser toutes tes questions et évaluer si ce sera possible pour toi d'y manger.



# Construire ces repas

..quand on ne peut plus rien manger

## Ce qu'il ne permet pas ...

Je le rappelle, ce guide n'a pas pour volonté :

- D'identifier les différents types de fodmaps non tolérés
- De faire leurs évictions.
- De rétablir la flore intestinale

Mais d'apporter une solution au fait de ne plus savoir rien manger + de suspecter un SIBO + d'être en attente d'être suivi par un spécialiste.

Et mine de rien, si tu arrives à ré-adapter graduellement ton alimentation, tu as déjà fait le plus dur de l'accompagnement.. Imagine alors si tu es correctement suivi ( protocole complémentaire et tests respiratoire à l'appui ).

On estime un rétablissement post SIBO de 6 mois à 1 an. Et 1 an, dans une vie, c'est quoi par rapport aux années passées dans le handicap ?

**Construire ces repas**  
..quand on ne peut plus rien manger

**J'ai ouvert quelques places**  
**GUTRESET**  
**(mon accompagnement SIBO)**



Je veux en savoir plus



**Bisous, à bientôt !**

