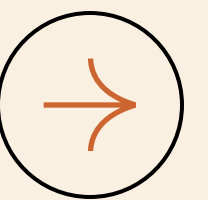




Mes recettes doudous

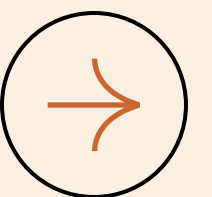
Soulager rapidement vos symptômes
digestifs sans prise de tête

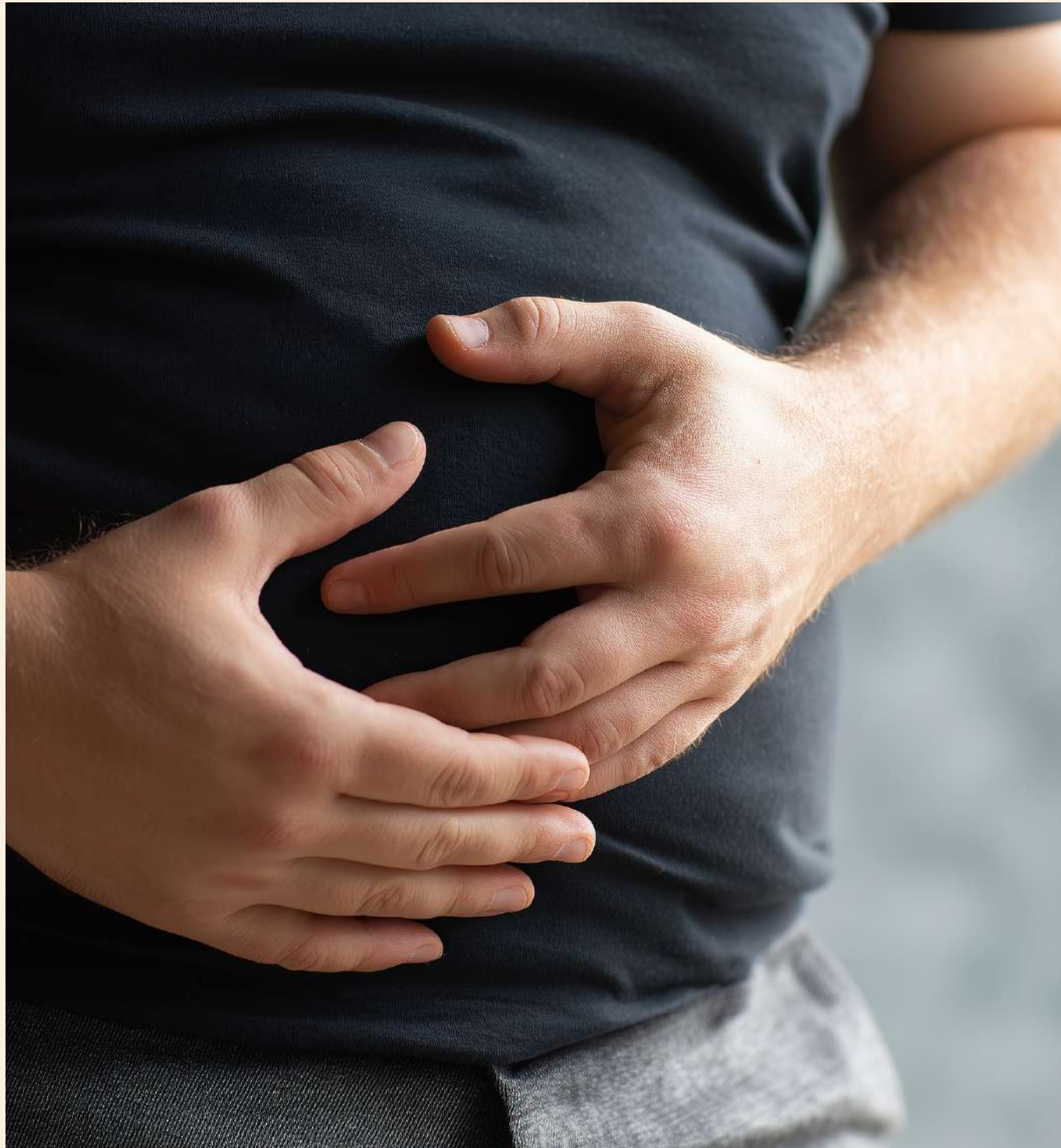
PACK VENTRE EN CRISE



Sommaire

Guide pratique	3
Le principe du repos digestif.....	4
Règles simples pendant la crise.....	5
Aliments "safe"	6
Mes recettes doudous.....	7-9
Tisane doudou.....	10
Erreurs fréquentes	11
Transition vers une alimentation normale ..	13
Conclusion : et après la crise ?	14
Passez à l'étape suivante	15





Guide pratique

A qui s'adresse ce guide ?

Vous traversez une crise digestive aiguë :

Ballonnements intenses, douleurs abdominales, diarrhée ou constipation.

Vous ne savez plus quoi manger car tout semble déclencher des symptômes inconfortables.

Ce guide s'adresse aux personnes en période difficile qui cherchent un soulagement simple, doux et concret.

Un objectif clair et temporaire

L'objectif est de mettre l'intestin au repos temporairement,
pas d'imposer un régime strict à long terme.

Le principe du repos digestif

Pourquoi réduire les FODMAP

Les aliments riches en FODMAP (sucres complexes présents dans de nombreux aliments) fermentent rapidement dans l'intestin et peuvent créer gaz, ballonnements et inconforts surtout chez les personnes souffrant de colopathie ou syndrome de l'intestin irritable.

Les limiter temporairement permet au système digestif de se calmer.

Durée recommandée

1 à 7 jours maximum en phase de crise.
Si la crise perdure, consultez votre médecin.

Règles simples pendant la crise

1. Privilégiez la simplicité

Choisissez des aliments simples et peu transformés. Évitez les plats préparés industriels riches en additifs, même s'ils sont étiquetés "sans gluten" ou "bio".

3. Limitez le cumul fermentescible

Ne combinez pas trop d'aliments potentiellement fermentescibles sur un même repas. Évitez les lentilles, choux, oignons.

2. Mangez calmement et régulièrement

Prenez le temps de mâcher correctement et respectez des horaires de repas réguliers. Éviter de sauter des repas. Votre système digestif apprécie la routine et la mastication complète.

4. Évitez les nouveautés

Ce n'est pas le moment de tester de nouveaux aliments ou recettes exotiques. Gardez cette exploration pour après la crise, quand votre ventre sera apaisé.

Aliments “safe” en période de crise

Ces aliments issus du protocole Foodmapers et des listes faibles en FODMAP sont généralement bien tolérés pendant les crises digestives.

Féculents digestes

Riz blanc, pommes de terre,
polenta, quinoa

Protéines

Œufs, poisson blanc,
poulet, dinde

Légumes

Courgette, carotte,
endive

Fruits

Banane jaune (ni verte ni
trop mûre), kiwi, fraises

Matières grasses

Huile d'olive, huile de colza,
huile de pépin de raisin

Boissons apaisantes

Eau, tisane menthe
poivrée, mélisse

Mes recettes doudous

Bouillon d'os adapté intestin sensible

Ingrédients

- 1 kg d'os à moelle OU carcasse de poulet OU os de poulet
- 2 carottes
- 1 vert de poireau (surtout pas le blanc)
- 1 bouquet garni
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- 1/2 bouillon cube (faible en FODMAP dans cette quantité)
- 2 litres d'eau
- Sel et poivre
- 4 clous de girofle

Pourquoi doudou ?

- Pas de fibres agressives
- Hydrate et réchauffe
- L'os libère une gélatine riche en collagène et glutamine. Aide à soutenir la muqueuse intestinale et à réduire l'inflammation.

Instructions

Vous pouvez préparer votre bouillon d'os en faisant cuire le poulet dans l'eau dès le début de la recette ou bien utiliser une carcasse de poulet déjà cuite (celle de la veille, par exemple).

- Remplir une grosse cocotte d'eau au tiers. L'eau doit frémir et non bouillir.
- Éplucher et couper les légumes en petits morceaux.
- Déposer dans la cocotte les légumes, la carcasse ou les os, le vinaigre de cidre, le bouquet garni, les clous de girofle, puis assaisonner.
- Couvrir d'eau et laisser cuire 3 heures.
- Retirer la carcasse et les os, filtrer le bouillon et le verser dans des bocaux en verre.



Mes recettes doudous

Soupe lituanienne

Ingrédients

- 1,5 litre d'eau
- 3 carottes
- 100 g de céleri branche
- 400 g de pommes de terre
- 200 g de lardons OU lard tranché
- 100 g de lentilles corail
- 4 clous de girofle
- Huile d'olive infusée à l'oignon ou nature
- Sel et poivre

Pourquoi doudou ?

- Permet de mastiquer pour activer la digestion en douceur
- La viande libère une gélatine riche en collagène, glycine et glutamine
- Soutient la régénération de l'intestin

Instructions

Éplucher et couper les légumes.

Faire chauffer l'huile d'olive dans une grosse cocotte, puis faire revenir les lardons 2 minutes à feu fort.

Ajouter les légumes et faire revenir encore 2 minutes.

Ajouter l'eau, les clous de girofle, le sel et le poivre. Couvrir et laisser cuire 20 minutes à feu moyen.

Ajouter ensuite les lentilles corail et poursuivre la cuisson 10 minutes (ou plus selon la cuisson des légumes).

Servir chaud.



Mes recettes doudous

Velouté douceur de courgette

Ingrédients

- 4 grosses courgettes, pelées et évidées de leur centre
- 300 g de riz blanc
- 1 litre d'eau
- Sel et poivre
- Huile d'olive

Pourquoi doudou ?

- Fibres douces
- L'amidon de l'eau du riz aide à stopper une diarrhée naturellement

Instructions

Laver, éplucher et évider les courgettes.
Rincer le riz sous l'eau froide dans une passoire.

Faire revenir dans une cocotte : le riz façon pilaf avec les courgettes 2 minutes dans l'huile, jusqu'à ce que le riz devienne translucide.

Saler, poivrer, ajouter l'eau, couvrir et laisser cuire selon le temps indiqué sur le riz.

Une fois le riz bien moelleux, mixer le tout. Ajouter un peu d'eau si nécessaire.

Attention : ne pas manger de croutons de pain avec ! (blé et ail irritant)



Mes recettes doudous

Tisane apaisante et anti-crise

Mélange pour 500 ml d'eau

- 1 cuillère à soupe de menthe poivrée
- 1 cuillère à soupe de mélisse

Pourquoi doudou ?

- La menthe poivrée est un anti-spasmodique naturel puissant
- La mélisse apaise le système digestif et nerveux
- Aide à réduire les gaz et à améliorer le sommeil

Instructions

Ajouter les plantes dans l'eau bouillante, couvrir et laisser infuser quelques minutes.

Filtrer et boire 3 à 4 tasses par jour.

À boire tout au long de la journée si besoin, en privilégiant le soir avec la mélisse.

Ne pas oublier de boire 1,5 litre d'eau pure en parallèle, plus si vous avez de fortes diarrhées, très important pour vous réhydrater.



Erreurs fréquentes

A éviter absolument

Supprimer trop d'aliments trop longtemps

La restriction excessive appauvrit votre microbiote et crée des carences nutritionnelles. Ce plan est conçu pour 7 jours maximum, pas plusieurs semaines.

Multiplier les fibres "pour aider le transit"

En période de crise, les fibres insolubles irritent davantage l'intestin. Privilégiez les légumes bien cuits et évitez les crudités pendant cette phase.

Tester plusieurs nouveaux aliments à la fois

Vous ne saurez pas identifier le responsable en cas de réaction. Attendez la fin de la crise pour réintroduire progressivement de la variété.

Consommer des produits industriels "sans gluten"

Riches en additifs, gommes et agents texturants, ces produits peuvent aggraver vos symptômes malgré leur étiquetage rassurant.

Forcer quand le corps dit stop

Si un aliment "safe" vous cause des symptômes, écoutez votre corps et retirez-le temporairement. Chaque personne a ses propres sensibilités.



Conseil clé ✓

Signaux pour ajuster sans culpabilité

Écoutez vos sensations de faim

La faim véritable se manifeste progressivement avec une sensation de creux dans l'estomac. Si vous hésitez, attendez 15 minutes pour vérifier s'il s'agit vraiment de faim ou d'une envie émotionnelle.

Il est parfaitement normal de manger moins pendant une crise digestive. Votre corps concentre son énergie sur la guérison, pas sur la digestion de gros volumes.

Identifiez votre satiété confortable

Arrêtez-vous quand vous vous sentez satisfait, pas plein à craquer. Vous devriez pouvoir bouger confortablement après un repas sans sensation de lourdeur.

Aucune culpabilité si vous ne finissez pas votre assiette. Mieux vaut conserver les restes pour plus tard que forcer votre système digestif déjà fragilisé.

Transition vers une alimentation normale

Une fois la crise apaisée, il est crucial de ne pas rester bloqué dans la restriction alimentaire. Votre objectif à moyen terme est de retrouver une alimentation variée et équilibrée, sans peur permanente de déclencher des symptômes.

Votre microbiote intestinal a besoin de diversité alimentaire pour se régénérer correctement après la crise.



Réintroduction progressive

Ajoutez un nouvel aliment tous les 2 à 3 jours pour identifier vos tolérances personnelles. Commencez par de petites quantités.



Tenez un journal alimentaire simple

Notez ce que vous mangez et vos symptômes éventuels. Cela vous aide à repérer des schémas sans tomber dans l'obsession.



Visez l'équilibre, pas la perfection

Certains aliments seront mieux tolérés que d'autres. C'est normal et cela ne signifie pas que vous devez tout éliminer définitivement.

Le Protocole FODMAP allégé[®] vous accompagne dans cette phase de réintroduction méthodique, sans le stress du protocole classique strict et contraignant.

Conclusion : Et après la crise



Ce guide anti-crise et ces recettes doudous vous ont permis de mettre votre système digestif au repos et de soulager vos symptômes les plus aigus. Vous avez appris à identifier des repas simples et sécurisants pendant les périodes difficiles.

Mais ce n'est que le début de votre parcours vers un confort digestif durable. La vraie liberté alimentaire ne vient pas de la restriction permanente, mais de la compréhension de vos déclencheurs personnels et de l'adaptation progressive de votre alimentation.

La phase suivante consiste à réintroduire méthodiquement les aliments, identifier ce qui vous convient vraiment, et reconstruire une relation apaisée avec la nourriture.

C'est exactement ce que propose le Protocole FODMAP allégé® : une méthode structurée sans être rigide, pour retrouver une vie normale sereinement.

Passez à l'étape suivante

Ce guide vous a aidé à calmer la crise et à retrouver un minimum de confort digestif. Vous savez maintenant quels aliments fonctionnent pour vous en période difficile.

Pour comprendre ce qui déclenche vraiment vos symptômes et retrouver une alimentation normale sans peur permanente, découvrez le **Protocole FODMAP allégé®**.

Ce protocole vous guide pas à pas dans la phase de réintroduction, vous aide à identifier vos déclencheurs et intolérances personnelles, et vous accompagne vers une alimentation équilibrée et un confort durable. Plus de restriction excessive, plus de confusion : juste une méthode claire et bienveillante.

[Découvrir le Protocole FODMAP allégé®](#)

