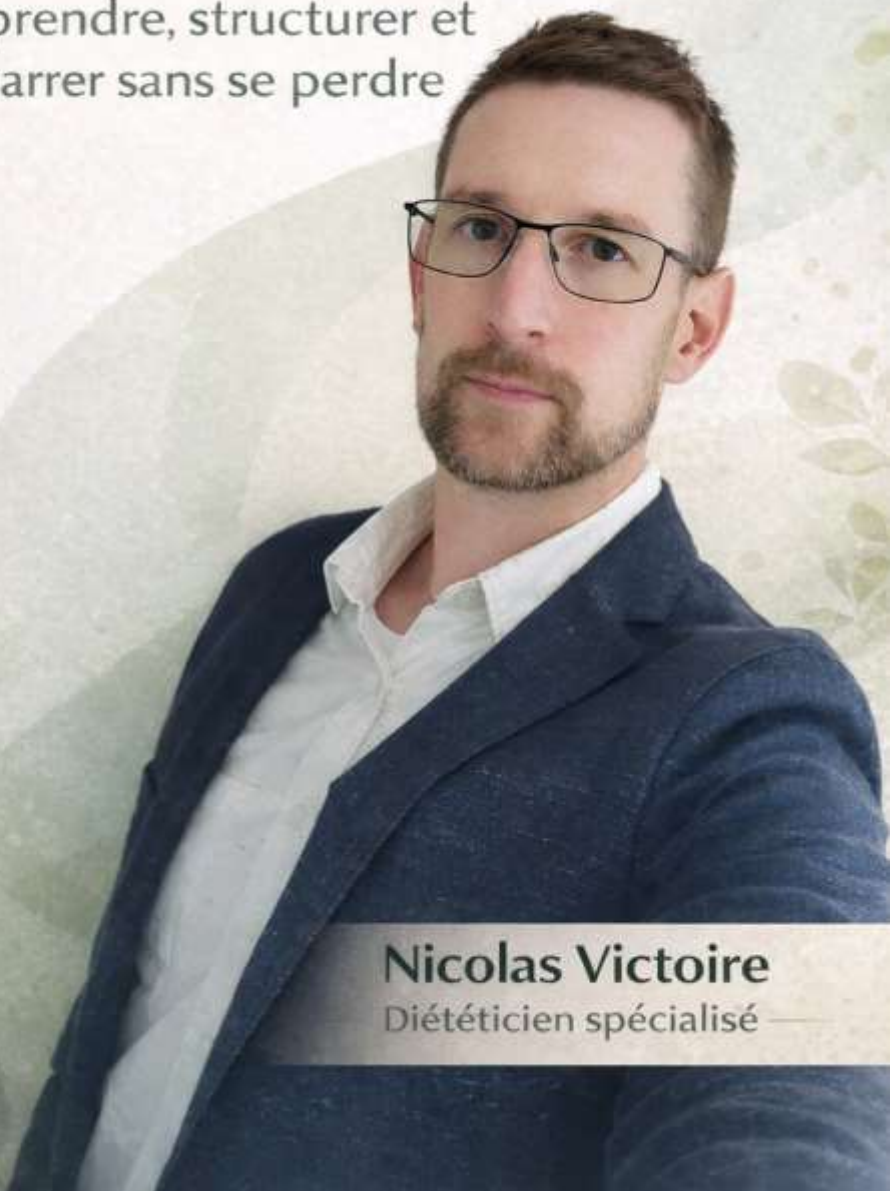




Phase 1 du protocole **FODMAP**

Comprendre, structurer et
démarrer sans se perdre



Nicolas Victoire
Diététicien spécialisé

Préface :

Si tu tiens ce document entre les mains, c'est probablement que ton alimentation est devenue une source de doute, d'inconfort, voire d'anxiété. Ballonnements, douleurs, inconfort digestif, peur de manger certains aliments... À force, manger n'est plus un geste simple.

Ce programme a été conçu pour répondre à un besoin très précis : te proposer un cadre alimentaire clair, structuré et rassurant, pendant une durée limitée, afin de soulager les symptômes digestifs liés aux FODMAP, sans tomber dans l'excès, la restriction inutile ou la confusion.

Ici, il ne s'agit pas d'un régime miracle, ni d'une solution définitive. Il s'agit d'un outil temporaire, pensé pour t'aider à retrouver de la stabilité, de la prévisibilité et de la confiance dans ton alimentation.

Les menus proposés couvrent 7 jours complets, avec :

- trois repas par jour,
- un apport énergétique d'environ 1800 kcal quotidiennes,
- une répartition des macronutriments cohérente avec les recommandations nutritionnelles françaises,
- une attention particulière portée à l'équilibre micronutritionnel, malgré les restrictions liées au low FODMAP.

Tous les aliments ont été sélectionnés pour être accessibles, simples à trouver en grande surface, et compatibles avec une vie quotidienne normale. Aucun ingrédient exotique, aucun produit coûteux ou difficile à se procurer.

Ce programme est destiné :

- aux personnes souffrant de troubles digestifs fonctionnels,
- à celles qui souhaitent tester une alimentation pauvre en FODMAP dans un cadre structuré,
- à celles qui ont besoin d'un support clair pour ne pas avoir à réfléchir à chaque repas.

En revanche, ce document ne remplace pas un suivi médical ou diététique personnalisé, et ne s'adresse pas aux personnes présentant des **pathologies digestives** nécessitant une prise en charge spécifique sans avis professionnel. Il ne s'adresse pas non plus aux personnes ayant des antécédents de **troubles de comportement alimentaire**.

Tu peux suivre ce programme les yeux fermés, dans le sens où tout a été pensé pour limiter les erreurs, les carences et les incohérences. Mais tu restes libre de t'écouter, d'observer tes sensations, et d'adapter si nécessaire.

L'objectif n'est pas la perfection.

L'objectif est de simplifier, d'apaiser, et de redonner à l'alimentation son rôle de soutien, pas de source de stress.

Comprendre l'approche FODMAP

L'approche dite « pauvre en FODMAP » est aujourd'hui l'une des stratégies alimentaires les mieux étudiées pour la prise en charge des troubles digestifs fonctionnels, et en particulier du syndrome de l'intestin irritable.

Elle a été développée et étudiée par l'université de Monash, en Australie, qui fait référence à l'échelle internationale sur ce sujet. Les travaux de cette équipe ont montré qu'une réduction ciblée de certains glucides fermentescibles permettait, chez une grande partie des personnes concernées, une diminution significative des symptômes digestifs : ballonnements, douleurs abdominales, gaz, inconfort post-prandial.

Aujourd'hui, l'approche FODMAP est reconnue et largement utilisée dans la pratique clinique comme un outil efficace, à condition d'être bien comprise et correctement appliquée.

Que sont les FODMAP ?

Le terme FODMAP est un acronyme qui désigne plusieurs types de glucides :

- des sucres mal absorbés par l'intestin grêle,
- facilement fermentés par le microbiote intestinal,
- capables d'attirer de l'eau dans l'intestin.

Chez certaines personnes, ces mécanismes peuvent provoquer ou amplifier des symptômes digestifs.

Il est important de comprendre que les FODMAP **ne sont pas toxiques**, ni « mauvais » en soi. Ils posent problème uniquement dans un contexte de sensibilité digestive.

Le protocole FODMAP : un cadre en plusieurs étapes

Le protocole FODMAP complet se déroule classiquement en trois phases :

1. une phase d'éviction temporaire,
2. une phase de réintroduction progressive,
3. une phase de personnalisation à long terme.

Ce protocole n'a pas pour objectif d'exclure définitivement des aliments, mais de mieux comprendre les tolérances individuelles.

Ce que propose ce guide (et ce qu'il ne propose pas)

Ce document n'est pas un guide complet du protocole FODMAP. Il n'a pas vocation à te guider dans les phases de réintroduction ou de personnalisation.

Son rôle est beaucoup plus précis.

Ce guide a été conçu pour accompagner la première phase, dite phase d'éviction, en te proposant :

- des repas structurés,
- cohérents sur le plan nutritionnel,
- pauvres en FODMAP,
- sans risque d'erreur majeure ou de déséquilibre.

L'objectif est de te permettre de suivre cette phase sans avoir à analyser chaque aliment, sans multiplier les doutes, et sans t'exposer à des restrictions excessives ou inutiles. Ce cadre alimentaire vise à stabiliser les symptômes, à créer un environnement digestif plus calme, et à poser des bases solides avant toute autre démarche éventuelle.

Mode d'emploi du guide

Ce guide a été conçu pour être **clair, structuré et sécurisant**, afin de limiter au maximum les erreurs pendant la phase d'éviction pauvre en FODMAP.

1. Le matériel nécessaire

Pour utiliser ce guide correctement, un seul outil est indispensable : une balance de cuisine.

Dans l'approche FODMAP, la tolérance dépend en grande partie des quantités consommées. Un aliment peut être bien toléré à une dose précise et devenir problématique au-delà.

Peser les aliments permet :

- d'éviter les excès involontaires,
- de limiter les faux échecs,
- de sécuriser la phase d'éviction.

Il n'est pas nécessaire d'être précis au gramme près, mais les quantités indiquées doivent être respectées pour garantir la cohérence du programme.

2. Comment utiliser les menus

Chaque journée est composée de :

- un petit-déjeuner,
- un déjeuner,
- un dîner.
- une collation

Les menus sont répartis sur 7 jours complets.

Ils peuvent être suivis dans l'ordre ou adaptés, à condition de respecter les aliments et les quantités proposées.

Les portions ont été pensées pour atteindre environ 1800 kcal par jour, avec une répartition nutritionnelle équilibrée et compatible avec une alimentation pauvre en FODMAP.

3. Si tu as plus ou moins faim

Les sensations de faim peuvent varier, et c'est normal.

- En cas de faim plus marquée, privilégie une légère augmentation des aliments naturellement pauvres en FODMAP et bien tolérés (féculents autorisés, sources de protéines).
- En cas de faim moindre, réduis simplement les portions.

Évite d'ajouter des aliments non prévus sans être sûr de leur tolérance.

4. Substitutions et adaptations

Si un aliment n'est pas disponible ou ne te convient pas :

- remplace-le par un aliment équivalent, pauvre en FODMAP,
- respecte les quantités indiquées.

En cas de doute, reste sur les options les plus simples et les plus neutres.

5. Ce qu'il n'est pas nécessaire de faire

Pour suivre ce guide, il n'est pas nécessaire :

- de compter les calories,
- de calculer les FODMAP,
- d'utiliser une application spécifique,
- de chercher la perfection.

La balance est là pour **sécuriser**, pas pour contrôler.

6. Durée et intention

Ce guide accompagne une **phase temporaire d'éviction**, dont l'objectif est de calmer les symptômes et de créer un cadre alimentaire stable. Il ne s'agit pas d'un modèle alimentaire à long terme.

Règles pratiques pendant les 30 jours

Pendant cette phase, l'objectif n'est pas de manger « parfaitement », mais de réduire au maximum les sources de confusion afin de permettre une lecture claire des effets de l'alimentation pauvre en FODMAP.

Ces règles servent à simplifier, pas à compliquer.

1. Modes de cuisson recommandés

Privilégie autant que possible :

- cuisson à l'eau,
- vapeur,
- four,
- poêle douce.
- micro onde, air fryer

Évite :

- les fritures,
- les cuissons très grasses,
- les plats fortement grillés ou très épicés.

Ces modes de cuisson sont généralement mieux tolérés sur le plan digestif, indépendamment des FODMAP.

2. Matières grasses

Les matières grasses sont autorisées, mais en quantités modérées.

Privilégie :

- l'huile d'olive, colza, arachide, soja, tournesol etc
- une petite quantité de beurre.

Un excès de graisses peut provoquer des symptômes digestifs, même avec des aliments pauvres en FODMAP.

3. Boissons

Dans le cadre de ce guide, les boissons doivent rester simples. L'objectif n'est pas de multiplier les interdits, mais d'éviter celles qui peuvent majorer les symptômes ou compliquer la lecture digestive.

À privilégier :

- **Eau plate** : boisson de référence
- Thé : autorisé, en quantité modérée
- Café : autorisé, si bien toléré
- Infusions simples :
 - thym, menthe, réglisse
 - épices (gingembre, cannelle, etc.)

Ces boissons peuvent être consommées sans problème si elles sont bien tolérées.

À limiter ou éviter :

- Eau pétillante : non interdite, mais à éviter si tu es sensible aux gaz ou aux ballonnements
- Chocolat en poudre : à éviter pendant cette phase, car il peut favoriser les symptômes digestifs
- Jus de fruits et jus de légumes : **à éviter**. Ils concentrent les sucres et augmentent le risque de symptômes, même à petite quantité

Cas particulier des infusions

La majorité des infusions simples sont bien tolérées. Il faut simplement être prudent avec la camomille, surtout en grande quantité, car elle peut poser problème chez certaines personnes sensibles aux FODMAP.

À retenir :

- Bois principalement de l'eau
- Thé, café et infusions simples sont autorisés
- Évite les jus et les boissons sucrées
- Inutile de compliquer davantage

4. Épices, herbes et assaisonnements

Les herbes aromatiques sont généralement bien tolérées :

- thym,
- basilic,
- persil,
- ciboulette,
- romarin.

Les épices doivent rester simples et utilisées avec modération. Évite les mélanges industriels, souvent riches en ail ou en oignon.

5. Produits industriels

Pendant ces prochains jours, il est **fortement conseillé d'éviter les produits industriels**.

La raison est simple : les plats industriels contiennent souvent des sauces, des oignons, de l'ail ou d'autres ingrédients qui compliquent inutilement la lecture des FODMAP. Lire systématiquement les étiquettes demande du temps et ajoute de la charge mentale.

L'objectif de ce guide est justement de simplifier. Si un produit industriel est ponctuellement nécessaire, privilégie les options les plus simples possibles, par exemple :

- poisson nature avec du riz,
- viande nature + féculent simple.

Évite tout ce qui contient des sauces ou des préparations complexes.

6. Repas à l'extérieur (restaurant, invitations)

Si tu manges à l'extérieur :

- choisis des plats simples,
- privilégie viande ou poisson grillé,
- accompagne-les de riz ou de pommes de terre,
- ajoute des légumes simples, sans sauce.

Évite les plats en sauce, les marinades, et les préparations trop élaborées.

Un repas à l'extérieur n'annule pas les bénéfices du programme, mais des choix simples facilitent la continuité.

7. Légumes crus et légumes cuits

Les crudités ne sont pas interdites. Cependant, pendant cette phase, les légumes cuits sont souvent mieux tolérés sur le plan digestif. Cela n'est pas lié aux FODMAP, mais à la digestion mécanique et à la sensibilité intestinale. Si ton objectif est de limiter les symptômes, privilégie les légumes cuits, au moins temporairement.

8. Légumes surgelés et légumes en conserve

Les légumes surgelés et les légumes en conserve peuvent être utilisés sans problème dans ce guide. C'est parfois même la meilleure solution.

Ils permettent de :

- simplifier l'organisation,

- éviter le gaspillage,
- respecter plus facilement les quantités.

Idéalement, les légumes sont pesés une fois décongelés. S'ils sont pesés encore surgelés, ce n'est pas grave : ils contiennent simplement un peu plus d'eau. Dans ce cas, **quelques grammes de plus ne posent aucun souci**. Les légumes en conserve sont également très bons choix. Ils sont souvent **plus digestes** que les légumes frais, car déjà cuits. Pense simplement à bien les égoutter, voire à les rincer. Tous les légumes proposés dans ce guide peuvent être consommés frais, surgelés ou en conserve.

L'objectif reste la simplicité, pas la précision au gramme près.

9. À garder en tête

- Les FODMAP sont une question de quantité.
- La simplicité est un atout.
- La régularité est plus importante que la variété.

Moins il y a de variables, plus les résultats sont lisibles.

Structure type d'une journée alimentaire

Pour limiter la charge digestive et répartir les apports de manière plus confortable, les journées proposées dans ce guide sont organisées autour de :

- trois repas principaux,
- une collation.

Cette organisation permet de réduire le volume des repas, souvent mieux toléré sur le plan digestif, tout en couvrant les besoins nutritionnels de la journée.

1. Répartition de la journée

Une journée type se compose de :

- un petit-déjeuner,
- un déjeuner,
- une collation,
- un dîner.

La collation n'est pas un grignotage. Elle fait partie intégrante du cadre alimentaire et permet d'éviter des repas trop copieux.

2. Apports énergétiques

L'ensemble de la journée apporte environ **1800 kcal**, réparties de manière équilibrée.

À titre indicatif :

- petit-déjeuner : ~20–25 %
- déjeuner : ~30–35 %
- collation : ~10–15 %
- dîner : ~25–30 %

Ces valeurs sont des repères, pas des contraintes strictes.

3. Rôle de la collation

La collation a plusieurs objectifs :

- répartir les apports sur la journée,
- limiter la faim excessive entre les repas,
- réduire la charge digestive des repas principaux.

Elle est volontairement simple, pauvre en FODMAP, et facile à intégrer au quotidien. Si tu n'as pas faim ou si tu préfères t'en passer, ce n'est pas problématique. Dans ce cas, les apports peuvent être répartis sur les repas principaux.

4. Organisation pratique

Les menus ont été pensés pour :

- être répétables,
- utiliser des ingrédients simples,
- limiter les variations inutiles.

La régularité est plus importante que la variété pendant cette phase.

5. Écoute des sensations

Même dans un cadre structuré, ton ressenti reste important.

- mange lentement,
- observe les signaux de faim et de satiété,
- ajuste légèrement les quantités si nécessaire, sans sortir du cadre.

Principes généraux des menus

Les menus proposés dans ce guide n'ont pas été conçus pour être originaux ou variés à tout prix. Ils ont été construits avec un objectif clair : **réduire les symptômes digestifs tout en garantissant un équilibre nutritionnel sûr.**

Chaque choix alimentaire repose sur une logique précise, à la fois digestive et nutritionnelle.

1. Une approche pauvre en FODMAP sécurisée

Tous les menus sont basés sur des aliments pauvres en FODMAP, en respectant les quantités connues comme bien tolérées. Dans l'approche FODMAP, la quantité est déterminante. Un aliment peut être bien toléré à une dose précise et devenir problématique au-delà. C'est pour cette raison que les portions sont indiquées et doivent être respectées.

2. Des menus conformes aux recommandations nutritionnelles

Les menus de ce guide ont été construits en cohérence avec les **recommandations nutritionnelles françaises, notamment celles du Programme National Nutrition Santé (PNNS).**

Ils assurent :

- une répartition équilibrée des macronutriments,
- une couverture suffisante des principaux micronutriments,
- un apport énergétique cohérent avec les besoins d'un adulte.

Dans le cadre de ces 30 jours, il n'existe pas de risque de carence nutritionnelle en suivant les menus proposés tels quels.

3. Une répétition volontaire des aliments

Certains aliments reviennent régulièrement au fil des jours. Ce choix est volontaire.

La répétition permet :

- de limiter les variations digestives,
- de mieux observer l'évolution des symptômes,
- de réduire la charge mentale liée aux choix alimentaires.

Pendant cette phase, la variété n'est pas un objectif prioritaire.

4. Des associations alimentaires simples et équilibrées

Chaque repas repose sur une structure claire :

- une source de protéines,
- un féculent bien toléré,

- des légumes pauvres en FODMAP,
- une quantité modérée de matières grasses.

Cette organisation permet à la fois une bonne tolérance digestive et un équilibre nutritionnel global.

5. Des fibres présentes, mais adaptées

L'objectif n'est pas de supprimer les fibres, mais de les choisir. Les menus contiennent des fibres alimentaires en quantité modérée, issues d'aliments généralement bien tolérés. Cette approche permet de soutenir le transit sans majorer les symptômes digestifs.

6. Une simplicité volontaire, au service de la confiance

Les recettes proposées sont volontairement simples, avec peu d'ingrédients et des préparations courtes. L'objectif est que tu puisses suivre ce cadre sans te poser de questions, en ayant la certitude que :

- les menus sont pauvres en FODMAP,
- ils sont nutritionnellement équilibrés,
- ils peuvent être suivis en toute confiance pendant la durée prévue.

Jour 1:

Petit-déjeuner

- Flocons d'avoine : 50 g
- Lait sans lactose demi-écrémé : 200 ml
- Banane peu mûre : 100 g
- Arachides non salées : 15 g (ou noix, même quantité)

Déjeuner

- Filet de saumon : 130 g
- Pommes de terre : 300 g
- Carottes : 90 g
- Huile de colza ou d'olive : 10 g

Collation

- Yaourt au lait de coco : 125 g
- Myrtilles : 40 g
- Amandes : 10 g

Dîner

- Blanc de poulet : 150 g
- Riz blanc cru : 80 g
- Courgettes : 60 g + 40g de petits poids en conserves
- Huile d'olive : 10 g

Jour 2:

Petit-déjeuner

- Flocons d'avoine : 50 g
- Lait sans lactose demi-écrémé : 200 ml
- Kiwi : 1-2 fruits
- Noix : 15 g

Déjeuner (repas principal)

- Steak haché 5 % MG : 100-120 g
- Riz blanc thaï : 90 g
- Haricots verts conserve : 100 g
- Huile d'olive : 15 g
- Emmental ou Comté : 30 g

Collation

- Yaourt au lait de coco : 125 g
- Fraises : 60 g
- Amandes : 10 g

Dîner

- Filet de cabillaud : 160 g
- Pommes de terre : 250 g
- Carottes : 100 g
- Huile : 10 g

Jour 3 :

Petit-déjeuner

(alternative au petit-déjeuner à base de flocons d'avoine)

- Pain au levain de blé 100 % blé, levain naturel : 70 g
- Beurre : 15 g
- Confiture : 20 g ou pâte à tartiner : 20 g
- Kiwi ou orange : 100 g

Le pain doit être un pain au levain naturel, acheté en boulangerie, à base de blé uniquement.

Déjeuner (repas principal)

- Escalope de dinde : 160 g
- Riz blanc cru : 90 g
- carotte : 60 g + brocoli (en fleurette 50g)
- Huile d'olive : 15 g
- Fromage à pâte dure (Comté ou Emmental) : 30 g

Collation

- Yaourt lait de coco : 125 g
- Myrtilles : 40 g
- Noix : 10 g

Dîner (plus léger)

Omelette aux poivrons et frites au four

- Œufs : 2
- Poivrons : 45 g (frais ou surgelés, bien cuits)
- Pommes de terre : 250 g
- Huile : 10 g

Les frites sont préparées au four, sans excès de matière grasse. Les poivrons doivent être bien cuits pour une meilleure tolérance digestive.

Jour 4:

Petit-déjeuner

(inchangé ou variante avec le pain au levain)

- Flocons d'avoine : 50 g
- Lait sans lactose demi-écrémé : 200 ml
- Banane peu mûre : 100 g
- Arachides ou noix : 15 g

Déjeuner (repas principal)

Riz, lentilles et lardons

- Lentilles en conserve, égouttées : 60 g
- Riz blanc cru : 90 g
- Lardons : 60 g
- Carottes cuites : 100 g
- Huile d'olive : 10 g

Collation

(inchangée)

- Yaourt au lait de coco : 125 g
- Fruits rouges (fraise ou framboise) : 60 g
- Amandes : 10 g

Dîner (plus léger)

- Filet de colin ou cabillaud cru : 160 g
- Pommes de terre : 300 g
- légumes divers pauvres en fodmaps : 100 g
- Huile : 10 g

Jour 5 :

Petit-déjeuner

- Flocons d'avoine : 50 g
- Lait sans lactose demi-écrémé : 200 ml
- Banane peu mûre : 100 g
- Arachides ou noix : 15 g

Déjeuner (repas principal)

Côte de porc, pâtes et haricots verts

- Côte de porc : 150 g
- Pâtes cuites : 75 g
- Haricots verts en conserve (égouttés) : 100 g
- Emmental : 30 g
- Huile d'olive : 10 g

Les pâtes sont volontairement limitées en quantité pour rester pauvres en FODMAP. Le fromage permet de compléter l'apport énergétique et le calcium sans surcharger le repas.

Collation

- Galettes de riz : 4
- Yaourt au lait de coco : 125 g
- Beurre de cacahuète : 10 g

La collation contient davantage de féculents afin de répartir les apports sur la journée et d'éviter des repas trop copieux.

Dîner (plus léger)

- Filet de poulet ou de dinde : 150 g
- Pommes de terre : 300 g
- Vert de poireaux : 50 g + tête de brocolis : 50g
- Huile : 10 g

Jour 6

Petit-déjeuner

(petit-déjeuner salé)

- Œufs : 2
- Pain au levain de blé 100 % blé, levain naturel : 70 g
- Beurre : 10 g
- Kiwi ou orange : 100 g

Le pain doit être un pain 100% au levain naturel, acheté en boulangerie.

Déjeuner (repas principal)

- Cuisse de poulet (avec os et peau) : 250 g
- Riz blanc cru : 90 g
- Haricots verts en boîte ou carottes : 100 g
- Huile d'olive : 10 g

Collation

- Yaourt lait de coco : 125 g
- Galettes de riz : 3
- Amandes ou noix : 10 g

Dîner (plus léger)

Houmous, pain et accompagnements

- Houmous maison : 30 à 40 g
- Pain au levain de blé 100 % blé : 60 g
- Radis : 40-50 g
- 2 tranches de jambon cuit.
- Gouda au cumin : 30 g
- Huile d'olive : 10 g

Le houmous est préparé maison à partir de pois chiches en conserve égouttés, simplement mixés ou écrasés avec un peu d'eau, de jus de citron et des épices.

Les quantités doivent rester modérées pour rester pauvres en FODMAP.

Jour 7 :

Petit-déjeuner

- Pain au levain de blé 100 % blé, levain naturel : 70 g
- Beurre : 15 g
- Confiture : 20 g
- 2 Kiwis ou 1 orange :

Petit-déjeuner simple, classique, rassurant.

Déjeuner (repas principal – dimanche)

Poulet rôti et légumes au four

- Poulet rôti (chair consommée) : environ 180 g
- Pommes de terre : 200 g
- Patate douce : 75 g
- Carottes : 50 g
- Vert de poireaux : 50 g
- Cébette: 30 g
- Fenouil : 50 g
- Huile d'olive : 15 g

Tous les légumes sont cuits au four.

Le mélange pommes de terre / patate douce permet de varier sans dépasser les seuils FODMAP.
Les parties vertes des poireaux et de la cébette sont utilisées pour la tolérance digestive.

Collation

- Yaourt lait de coco : 125 g
- Galettes de riz : 2
- Amandes ou noix : 10 g

Collation volontairement simple pour laisser de la place au dîner.

Dîner (plus léger)

Soupe paysanne

- Courge (type potimarron ou butternut) : 40 g
- Carottes : 50 g
- Brocoli (fleurettes uniquement) : 50 g
- Pommes de terre : 100 g
- Lardons : 50 g
- Huile : 10 g

Les légumes sont cuits longuement et mixés. Les lardons sont ajoutés en petite quantité pour apporter goût et protéines.

Accompagnement

- Pain au levain : 50 g
- Tomme de brebis ou camembert : 30 g

Pourquoi il n'y a pas plus de jours de menus détaillés

À ce stade, tu as déjà vu l'essentiel.

Les sept journées proposées ne sont pas là pour être suivies une seule fois, puis abandonnées. Elles ont été conçues pour montrer un cadre, une logique, et des repères fiables. Elles peuvent être répétées.

Multiplier les pages de menus, jour après jour n'apporterait rien de plus.

Au contraire, cela risquerait :

- d'alourdir inutilement le guide,
- de donner l'impression d'un régime rigide,
- et d'augmenter le risque d'erreurs ou de lassitude.

L'objectif de ce guide n'est pas que tu appliques des menus à la lettre pendant 30 jours, mais que tu comprennes comment construire tes repas sans te tromper, pendant toute la phase d'éviction pauvre en FODMAP.

Ce que tu peux garder tel quel

Les petits-déjeuners

Les trois exemples proposés couvrent les situations les plus courantes :

- petit-déjeuner sucré à base de céréales,
- petit-déjeuner classique pain / beurre / confiture,
- petit-déjeuner salé.

Tu peux rester sur l'un de ces modèles, ou alterner selon tes préférences.

Il n'est pas nécessaire d'en inventer d'autres pour que le cadre reste valide.

Comment construire tes repas principaux

Pour le déjeuner comme pour le dîner, la structure est toujours la même :

- une source de protéines
- une source de féculents pauvres en FODMAP
- une portion de légumes pauvres en FODMAP
- une source de matières grasses

Cette structure simple permet :

- de couvrir les besoins nutritionnels,
- de limiter les erreurs,
- et de garder une bonne lisibilité digestive.

Selon ta faim et tes envies, tu peux ajouter :

- une portion de fromage,
- voire deux portions si le repas est léger ou si tu en ressens le besoin.

Le fromage fait partie intégrante de l'équilibre alimentaire lorsqu'il est bien choisi et bien dosé.

La suite du guide

Dans les pages suivantes, tu trouveras :

- des équivalences de féculents,
- des équivalences de légumes,
- et des équivalences de fruits,

toutes compatibles avec une alimentation pauvre en FODMAP, avec des repères de quantités clairs.

Ces listes te permettront de varier tes repas sans sortir du cadre, et de poursuivre la phase d'éviction sereinement, sans avoir à tout recalculer.

Tableau d'équivalences alimentaires

Catégorie	Aliment de référence	Quantité	Équivalent 1	Équivalent 2	Équivalent 3
Féculents	Riz blanc thaï	80 g cru	90 g de pain au levain naturel	75g de pâtes blanches cuites	75g de maïs en boîte
Féculents	Pommes de terre	300 g	Patate douce : 75g		
Féculents	Flocons d'avoine	50 g	Riz soufflé : 50g	Corn flakes : 50g	
Protéines	Filet de poulet/dinde	120-150 g	150 g de viande poissons	2 oeufs	100g de fofu ferme
Légumes	Haricots verts	100g	100g carotte	100g endives cuites	100g épinard
Légumes	Courgettes	70 g	Betterave cuite 60g	Tête brocolis 70g	Chou-fleur 75g
Légumes	Poivrons	40g	Fenouil : 75g	Olives : 60g	Panais : 75g
Produits laitiers	Fromage à pâte dure, camembert	30 g	Lait sans lactose : 200ml		
Fruits	Ananas frais	140g	Avocat : un demi	Abricot frais : 60g (2 petits fruits)	Myrtilles : 80-100g
Fruits	Banane peu mûre	100 g	1-2 kiwi	1 orange	60g de fruits rouge
Matières grasses	Huile d'olive	10 g	Beure : 10-12g	Huile végétale : 10g	
Oléagineux	Arachides/noix	15 g	Beurre cacahuète : 10g	Noisettes : 20g	

Légumineuses	Lentilles en boîte	60 g	Pois chiche en boîte : 80g	Petits pois en boîte ou surgelés : 50g	Haricots rouges en boîte : 80g
---------------------	--------------------	------	----------------------------	--	--------------------------------

Comment lire ce tableau d'équivalences

Ce tableau te permet de varier les aliments sans sortir du cadre pauvre en FODMAP.

- La colonne aliment de référence correspond à l'aliment utilisé dans les menus des sept jours.
- Les colonnes équivalent 1, 2 et 3 proposent des alternatives possibles.
- Tu peux remplacer l'aliment de référence par l'un des équivalents proposés, au choix.

Les quantités indiquées sont celles à respecter pour rester dans un cadre pauvre en FODMAP.

Mélanger les légumes

Tous les légumes listés dans ce tableau peuvent être combinés entre eux.

- Tu peux utiliser un seul légume,
- ou en mélanger deux ou trois.

L'essentiel est de respecter un total de 100 à 150 g de légumes par repas.

Ne dépasse pas cette quantité afin de limiter les risques digestifs.

-

À retenir

- Un aliment = un équivalent possible
- Les légumes sont mixables
- Les quantités comptent plus que le choix précis de l'aliment

Ce tableau est là pour t'aider à gagner en autonomie, pas pour compliquer tes repas.

Dernières recommandations, erreurs à éviter:

1. Manger toujours la même chose

Une erreur fréquente consiste à rester bloqué sur des repas très répétitifs, par exemple « riz – poulet » tous les jours.

Même si ces repas peuvent être bien tolérés, ils ne sont ni nécessaires ni souhaitables sur la durée.

Ce guide a été conçu pour te montrer comment varier :

- les sources de protéines,
- les féculents,
- les légumes pauvres en FODMAP,

sans augmenter le risque digestif. La variété, lorsqu'elle est bien encadrée, fait partie de l'équilibre.

2. Manger trop vite

La vitesse à laquelle tu manges joue un rôle important dans le confort digestif.

Essaie, autant que possible :

- de manger lentement,
- de bien mastiquer,
- de prendre tes repas dans un environnement calme.

Même une alimentation bien choisie peut être mal tolérée si les repas sont pris dans la précipitation.

3. Boire trop pendant les repas

Boire de grandes quantités de liquide pendant les repas peut majorer l'inconfort digestif chez certaines personnes.

Lorsque c'est possible, il est préférable :

- de boire principalement en dehors des repas,
- et de garder seulement quelques gorgées pendant le repas si nécessaire.

4. Vouloir tout vérifier ou tout contrôler

Il n'est pas nécessaire de vérifier chaque aliment dans le détail.

Ce guide a été conçu pour te permettre de suivre la phase d'éviction sans avoir à valider chaque choix.

En cas de doute sur un aliment très spécifique qui ne figure pas dans ce guide, tu peux t'appuyer sur des références fiables comme :

- l'application Monash University FODMAP Diet,
- ou l'application Fodmapedia.

Ces outils sont utiles en complément, mais il n'est pas nécessaire de les utiliser en permanence.

5. Rester trop longtemps en phase d'éviction.

La phase pauvre en FODMAP est une phase temporaire. Si les symptômes s'améliorent, c'est un très bon signe. Mais rester trop longtemps en phase d'éviction est contreproductif.

Au-delà de quelques semaines, et en particulier au-delà de deux mois, cela peut entraîner :

- une restriction alimentaire excessive,
- une perte de tolérance à certains aliments,
- une augmentation de l'anxiété autour de l'alimentation,
- et parfois une aggravation des symptômes à long terme.

La phase 1 sert à apaiser, observer, puis passer à l'étape suivante.

À retenir

- Varier sans compliquer
- Prendre le temps de manger
- Ne pas prolonger inutilement la phase d'éviction

Cette phase a pour but d'aider la digestion à se calmer, pas de créer de nouvelles contraintes durables.

Conclusion :

Ce guide n'a pas été conçu pour imposer des menus rigides ou des règles difficiles à tenir sur la durée. Son objectif est de te fournir un cadre alimentaire clair, fiable et rassurant, afin de traverser la phase pauvre en FODMAP sans te tromper et sans te compliquer la vie.

Au fil des pages, tu as vu :

- comment structurer tes repas,
- comment varier les aliments sans risque,
- comment utiliser les équivalences,
- et quelles erreurs éviter pour ne pas compromettre les résultats.

Si tu as suivi ce cadre, tu disposes désormais de tous les repères nécessaires pour mener correctement la phase d'éviction, sans carence et sans excès de restrictions. Il est important de rappeler que cette phase est temporaire. Son rôle est d'apaiser les symptômes et de créer une base plus stable, pas de devenir un mode d'alimentation définitif.

Si les symptômes se sont nettement améliorés, c'est un très bon signe. Cela signifie qu'il est temps d'envisager la phase suivante : la réintroduction, qui permet d'élargir progressivement l'alimentation et d'identifier ce qui est réellement problématique pour toi.

Cette étape est déterminante et ne doit pas être improvisée.

Un accompagnement est fortement recommandé afin d'éviter les erreurs, les interprétations hâtives et les restrictions inutiles à long terme.

Enfin, garde en tête que l'alimentation est un levier important, mais qu'elle n'agit jamais seule.

Le rythme des repas, la manière de manger, le stress, le sommeil et le contexte de vie jouent également un rôle majeur dans le confort digestif.

Reste simple, fais-toi confiance, et avance étape par étape. Tu as posé des bases solides. La suite se construit avec méthode.

Pour aller plus loin

Si tu es arrivé jusqu'ici, c'est que tu as maintenant une vision claire de la phase pauvre en FODMAP et de la manière de l'appliquer sans erreur.

Ce guide a été conçu pour t'aider à poser des bases solides, mais il ne remplace pas un accompagnement personnalisé lorsque la situation le nécessite, notamment pour la phase de réintroduction.

Me contacter

Si tu souhaites aller plus loin, tu peux me contacter :

- via mon groupe Facebook :

STOP au SIBO et à l'intestin irritable <https://www.facebook.com/groups/stopaucolonirritable>

- via WhatsApp : +336 67 79 55 98

- via Messenger :

Nicolas Diététicien Nutritionniste <https://www.facebook.com/nicolasnutritionniste/>

Ces canaux sont destinés :

- aux personnes qui souhaitent être accompagnées,
- aux demandes liées à un suivi,
- ou à une prise en charge plus personnalisée.

Ce guide te permet de suivre la phase d'éviction sans avoir besoin de valider chaque aliment individuellement.

Pour les doutes ponctuels sur un aliment précis, les applications de référence (Monash, Foodmapedia) restent les outils les plus adaptés.

Qui je suis

Je m'appelle Nicolas VICTOIRE, diététicien, nutritionniste et ostéopathe, professionnel de santé formé à la prise en charge des troubles digestifs fonctionnels, et j'accompagne des personnes souffrant de troubles digestifs chroniques, notamment dans le cadre de l'intestin irritable.

Mon approche repose sur :

- un cadre scientifique solide,
- une lecture clinique des symptômes,
- et une volonté constante de simplifier, sans sur-restreindre ni dramatiser l'alimentation.

L'objectif n'est jamais d'appliquer un protocole à vie, mais d'aider chacun à retrouver une alimentation la plus large, confortable et durable possible.

Un dernier mot

Si tu as obtenu une amélioration grâce à ce guide, c'est une très bonne chose.

La suite mérite d'être construite avec méthode, afin d'éviter de rester bloqué dans des restrictions inutiles.

Tu as maintenant les bases.

À toi de voir si tu souhaites continuer seul... ou accompagné.

Nicolas.