FODMAPs

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

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

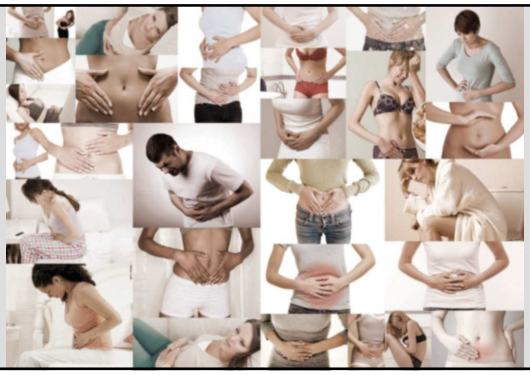
Texte de la conférence :

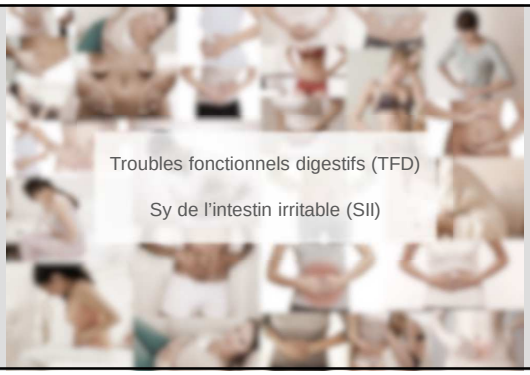
lemanica.net

page : ressources

Sans FODMAP

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



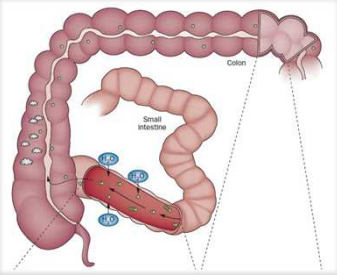


FODMAP = sucres fermentescibles

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

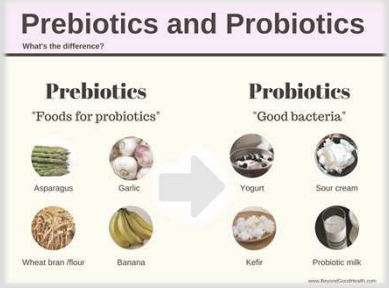
	type	source
monosaccharides	fructose	artichaut, pommes, cerises, mangues
disaccharides	lactose	laitages
oligosaccharides	inuline, fructans etc.	blé, ail, oignon
polyols	mannitol, sorbitol	choux-fleur, abricots, prunes, édulcorants

Pourquoi des symptômes et lesquels?



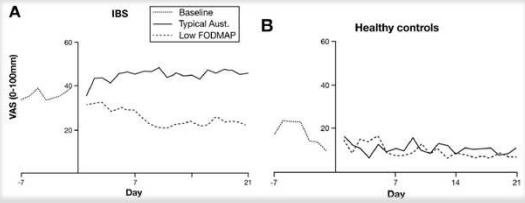
Staudacher, Nature Rev GH 2014; 11: 256

FODMAP : anges ou démons ? les **pré**biotiques



McIntosh, Gut 2017; 66: 1241

Efficacité du régime sans FODMAP
~8 études randomisées

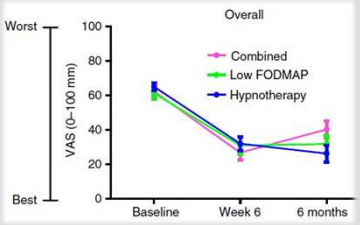


améliore les symptômes de TFD* :
- qualité de vie,
- symptômes en général,
- ballonnements et diarrhée.

** méta-analyse: Marsh, Eur J nutr 2016; 55: 897 Figure: Halmos, Gastroenterology 2014; 46: 67*

Efficacité du régime sans FODMAP
~8 études randomisées

aussi efficace que l'hypnothérapie digestive



**Marsh, Eur J nutr 2016; 55: 897*

Mise en œuvre : deux stratégies

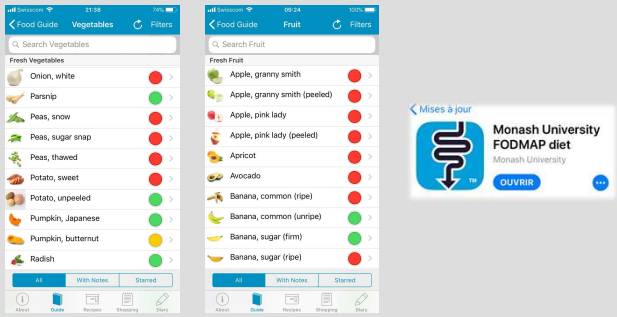
Pour qui? Toutes variantes de SII mais surtout en cas de **ballonnements et douleurs.**

«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

Au marché …

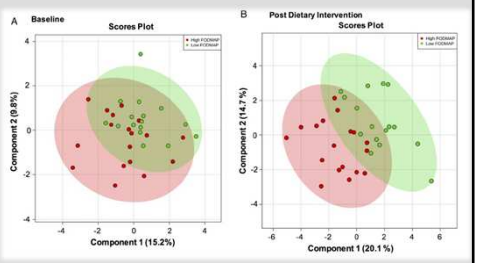
Choisir les aliments sans FODMAP



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

Analyse du microbiote:

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



McIntosh, Gut 2017; 66: 124

Nouveauté : sans FODMAP et avec probiotiques

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 Whelan[1]

Nouveauté : sans FODMAP et avec probiotiques

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

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.