

MON GUIDE-1ÈRE PARTIE

L'ALIMENTATION SANS FODMAP

Dans le cadre du syndrome
de l'intestin irritable

JESSIKA COUILLARD
DIÉTÉTICIENNE-NUTRITIONNISTE

FORMÉE AU SYNDROME DE L'INTESTIN
IRRITABLE PAR L'UNIVERSITÉ MONASH
EN AUSTRALIE

SOMMAIRE

1ère partie

Introduction	1
Les FODMAP	2
Le Diagnostic	3-4
Outils de compréhension	5
Les aliments source de FODMAP	6-7
Les aliments sans FODMAP	8-9
En pratique: “idée de menus”	10
En pratique: “quelques recettes”	11-14
Quelques astuces	15-16
Conclusion	17

L'ALIMENTATION PAUVRE EN FODMAP
JESSIKA COUILLARD
DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE

INTRODUCTION

Vous venez d'accueillir le diagnostic de votre médecin: c'est le syndrome de l'intestin irritable. Après un long parcours pour déterminer la nature du mal qui vous touche, ce frein à vos activités quotidiennes et à votre vie sociale, vous avez enfin un nom et un protocole à suivre: le régime sans FODMAP. Mais qu'est-ce que c'est? Comment ce régime va t-il se dérouler? Que vais-je pouvoir manger? Le diagnostic est souvent la source de questionnements et d'angoisses qui nourrissent votre stress, amplifiant vos douleurs.

Grâce à ce livret, conçu comme un guide sur la 1ère étape du protocole de soin de l'intestin irritable, vous aurez tous les outils. En effet, il regroupe explique et simplifie tous les renseignements nécessaires à la compréhension de votre maladie et à son application. Car comme le dirait H. Jackson Brown auteur américain de livres de pensées: "Les gens n'ont pas besoin de conseils, ils ont besoin de compréhension." A vous maintenant de comprendre ce mal pour y remédier.

Bonne lecture!

