Bien dans son assiette

En semaine de 11 h à 12 h
(en rediffusion à 19 h et le samedi à 6 h)
Francis Reddy

Art de vivre

Aliments et troubles digestifs : des liens élucidés

Le mardi 19 janvier 2016

Cinzia Cuneo auteure du livre La solution FODMAP, pour en finir avec les maux de ventre Photo : Radio-Canada/Michel Harvey

Un nouvel outil d'information vient d'être publié pour les personnes qui souffrent du syndrome du côlon irritable. *Le livre La solution FODMAP, pour en finir avec les maux de ventre*, explique qu'un ensemble d'aliments contenant des glucides ou des sucres qui fermentent sont en cause. Francis Reddy reçoit l'auteure de l'essai, Cinzia Cuneo, connue pour avoir développé l'outil SOSCuisine.com.

En 2010, deux chercheurs australiens ont publié une étude qui cherchait à mieux comprendre les liens entre l'alimentation, les troubles gastro-intestinaux et le syndrome du côlon irritable. Les résultats ont été appliqués à une diète pour aider les personnes qui souffrent de ces troubles. C'est de là qu'est né le FODMAP, l'acronyme (en anglais) des aliments contenant des glucides ou des sucres qui sont rapidement fermentés par les bactéries du côlon : fermentable, oligosaccharides, dosaccharides, monosaccharides and polyols.

On estime que de 10 à 20 % de la population souffre de ce syndrome à des niveaux différents : maux de ventre, ballonnement, gaz, diarrhée... Avec une diète qui contrôle les sucres présents de manière naturelle dans les aliments, il est possible de créer un meilleur équilibre gastrique. Par exemple, certains croient, peut-être à tort, qu'ils sont intolérants au gluten contenu dans le blé, alors qu'il s'agirait peut-être des effets irritants des fructanes, des sucres de la FODMAP, très présents dans cette céréale.

La solution FODMAP, pour en finir avec les maux de ventre, de Cinzia Cuneo, **Les Éditions du Journal**

20 janvier 2016
L'alimentation des routiers, et des chercheurs en milieu hostile; la pêche blanche; et la fiabilité des dates de péremption

19 janvier 2016
La saison de l'agnelage

19 janvier 2016
Acquérir de bonnes habitudes de vie en milieu de travail

19 janvier 2016
Une foire consacrée aux produits sans gluten

18 janvier 2016
La cascara, l'écorce de fruit de café en infusion