

Fiche de recommandations alimentaires

Mai 2026



Ballonnements et régime sans FODMAP

Muriel Binn, Bernard Grunberg et le conseil d'administration de la SFHGL

Le ballonnement est un symptôme très fréquent qui correspond à une sensation de pression abdominale diffuse. Les ballonnements sont le plus souvent soulagés par l'évacuation de gaz (éruptions ou flatulences). Ils peuvent être associés à une augmentation du volume de l'abdomen (distension abdominale) et à une modification du transit à type de constipation, diarrhée ou alternance de diarrhée et de constipation.

Les causes des ballonnements sont multiples et complexes (hypersensibilité viscérale, composante alimentaire, etc.) Mais le plus souvent, le ballonnement n'est pas un symptôme inquiétant. Néanmoins lorsqu'il persiste et surtout s'il est associé à d'autres symptômes comme des douleurs abdominales ou une modification du transit il doit conduire à consulter un gastro-entérologue.

Le régime recommandé en cas de ballonnements est le régime pauvre en FODMAP

Les FODMAP (Fermentescibles **O**ligo **D**i Mono **S**accharides and **P**olyol) sont des sucres naturellement peu digérés qui fermentent au contact des bactéries du côlon.

Ingérés en excès, ou chez des personnes sensibles, ils provoquent des ballonnements intestinaux, responsables de douleurs et de gaz. Diminuer la quantité de FODMAP ingérés permet souvent de réduire efficacement les ballonnements.

Le régime se déroule en trois phases :

1) La phase d'éviction consistant au retrait de tous les aliments riches en FODMAP (voir tableau) durant 4 à 6 semaines

2) La phase test : Les aliments riches en FODMAP sont réintroduits un à un afin d'identifier quels aliments sont mal tolérés.

3) La phase de personnalisation du régime qui a pour objectif de retrouver une alimentation variée et équilibrée en excluant uniquement les aliments identifiés à la phase 2 comme étant mal tolérés.

La phase d'éviction ne doit pas être prolongée au-delà de 8 semaines en raison des risques de carence. En cas d'inefficacité le régime doit être interrompu. Un accompagnement par une diététicienne est conseillé.

Pour en savoir plus : <https://bellycare.fr/>

	Pauvre en FODMAP	Riche en FODMAP
Viande, volaille, poisson, œufs	Bœuf, poulet, thon en conserve, œufs, poisson, agneau, porc, crustacés, dinde, viande froide	Plats cuisinés avec des ingrédients riches en FODMAP ou en sirop de maïs à haute teneur en fructose
Laitages	Lait et yaourts sans lactose, beurre, fromages à pâte dure, brie, camembert	Lait de vache, de brebis, de chèvre. Yaourts, crème anglaise, crèmes glacées, fromage blanc... Chocolat, fromages à pâte molle
Céréales	Avoine, épeautre, riz, tapioca, quinoa, maïs	Produits à base de blé et de seigle
Fruits	Banane, baies, raisin, kiwi, fraise, kumquat, citron, mandarine, clémentine, orange, fruit de la passion, ananas, rhubarbe, melon	Pomme, abricot, date, cerise, framboise, goyave, lychee, mangue, nectarine, pêche, poire, figue, prune, kaki, pastèque, fruits en conserve, fruits secs
Légumes	Poivron, aubergine, concombre, carotte, céleris, maïs, laitue, haricot vert, pomme de terre, tomate, courgette, olive	Artichaut, avocat, asperge, betterave, poireau, brocoli, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, fenouil, céleri, champignon, pois mange tout
Boissons	Café, thé, jus de fruits pauvres en FODMAP	Boissons à base de sirop de maïs à haute teneur en fructose, jus de fruits riches en FODMAP, vins fortifiés (sherry, marsala..)
Assaisonnements et condiments	La plupart des épices et herbes, bouillon fait maison, ciboulette, ail, huile d'olive, vinaigre, vinaigre balsamique, poivre, sel, sucre	Ail, oignons, miel, confiture, gelée, cacao en poudre, produits à base de légumes ou fruits à haute teneur en FODMAP, chutneys, édulcorants artificiels : sorbi-tol, mannitol, isomalt, xylitol inuline
Noix et graines	Amande (en petite quantité), graine de potiron	Noix de cajou, pistache

Les autres mesures thérapeutiques sont :

1. La régularisation du transit : en cas de constipation ou d'alternance de diarrhée et de constipation, un traitement par mucilages de type psyllium est recommandé.
2. Les mesures hygiéno-diététiques :
 - a. Favoriser l'activité physique (au moins 30 minutes 3 à 5 fois par semaine)
 - b. Fractionner ses repas
 - c. Manger lentement en prenant le temps de bien mastiquer
 - d. Boire suffisamment (au moins 1,5L/j)
3. Les traitements médicamenteux :
 - a. Médicaments agissants sur les gaz
 - Siméticone/Alvérine (météospasmyl®)
 - Charbon végétal activé à la dose de 1g/ jour réparti en 3 prises (matin, midi et soir) après chaque repas
 - b. Médicaments antispasmodiques : Débridat®, Pinavérium®
4. Les traitements alternatifs : l'hypnose semble efficace sur le ballonnement contrairement à l'acupuncture qui n'est donc pas recommandée.