



Comprendre et
appliquer le
régime FODMAPS

PLAN DE LA FORMATION :**1. Introduction aux FODMAPS**

- 1.1.** Définition et origine du protocole FODMAPS
- 1.2.** FODMAPS et troubles digestifs
 - 1.2.1.** Oligosaccharides et troubles digestifs
 - 1.2.2.** Disaccharides et troubles digestifs
 - 1.2.3.** Monosaccharides et troubles digestifs
 - 1.2.4.** Polyols et troubles digestifs
- 1.3.** Indications du régime FODMAPS
 - 1.3.1.** Syndrome de l'intestin irritable – colopathie fonctionnelle
 - 1.3.1.1.** Définition
 - 1.3.1.2.** Causes et facteurs de risque
 - 1.3.1.3.** Manifestations
 - 1.3.1.3.1.** Manifestations cliniques
 - 1.3.1.3.2.** Manifestations biologiques
 - 1.3.1.4.** Prévention et prise en charge
 - 1.3.1.4.1.** Hygiéno-diététique
 - 1.3.1.4.2.** Supplémentations
 - 1.3.2.** Autres indications
- 1.4.** Risques du régime pauvre en FODMAPS au long court ou mal mené
 - 1.4.1.** Risques de TCA et impacts sur la vie sociale
 - 1.4.2.** Risques de carences
 - 1.4.3.** Impacts sur le microbiote intestinal et le transit
 - 1.4.4.** Contre-indications

2. Étapes du régime FODMAPS

- 2.1.** Phase 1 : phase de restriction
 - 2.1.1.** Objectifs
 - 2.1.2.** Aliments à éviter et à privilégier pendant la phase de restriction
 - 2.1.3.** Conseils pratiques
- 2.2.** Phase 2 : phase de réintroduction
 - 2.2.1.** Objectifs
 - 2.2.2.** Protocole de réintroduction
 - 2.2.3.** Conseils pratiques
- 2.3.** Phase de personnalisation
 - 2.3.1.** Objectifs
 - 2.3.2.** Alternatives aux FODMAPS

ANNEXES

ANNEXE N°1 : CAS PATIENTS

ANNEXE N°2 : RESSOURCES POUR LES PATIENTS ET LES PROFESSIONNELS

ANNEXE N°3 : DEMANDE D'ANALYSES BIOLOGIQUES

ANNEXE N°4 : ANALYSES BIOLOGIQUES

ANNEXE N°5 : ALIMENTS RICHES ET PAUVRE EN FODMAPS

ANNEXE N°6 : EXEMPLE DE MENUS

ANNEXE N°7 : BIBLIOGRAPHIE