



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 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