

# Une Autre HISTOIRE

◆ NUTRITION & SOINS ◆

*Syndrome de l'intestin irritable*



**BALLONNEMENTS APRÈS CHAQUE REPAS, DOULEURS  
ABDOMINALES IMPRÉVISIBLES, TRANSIT EN MONTAGNES RUSSES...**

**LE SII PERTURBE VOTRE QUOTIDIEN, VOS SORTIES, VOTRE TRAVAIL,  
ET PERSONNE NE VOUS COMPREND VRAIMENT.**

**POURTANT, L'ALIMENTATION PEUT TRANSFORMER RADICALEMENT  
VOTRE CONFORT DIGESTIF. PAS UN RÉGIME DE PLUS, UNE MÉTHODE  
QUI A FAIT SES PREUVES.**

**NATHÉO DEFAUT**

# Table des MATIÈRES

- 01 **COMPRENDRE MON  
INTESTIN IRRITABLE**
- 02 **ALIMENTATION :  
CE QUI CHANGE TOUT**
- 03 **JOURNÉE TYPE IDÉALE**
- 04 **VERSION JOUR RÉEL**
- 05 **ET AU RESTAURANT ?**
- 06 **GÉRER UN ÉCART SANS  
CULPABILISER**



# Table des MATIÈRES

- 07 RECETTE SIGNATURE ;  
15 MIN
- 08 ERREURS FRÉQUENTES  
À ÉVITER
- 09 INDICE GLYCÉMIQUE SIMPLIFIÉ
- 10 GUIDE COURSES PRATIQUE
- 11 PASSEZ À L'ÉTAPE SUIVANTE
- 12 DISCLAIMER



# COMPRENDRE MON INTESTIN IRRITABLE

## LE SYNDROME DE L'INTESTIN IRRITABLE

C'est un trouble fonctionnel, votre intestin est structurellement normal, mais il réagit de façon exagérée à certains aliments et au stress.

### LA CLÉ : LES FODMAP

C'est des sucres fermentescibles que certains intestins digèrent mal. Ils fermentent dans le côlon, produisant gaz, ballonnements et douleurs.

## LE STRESS AGGRAVE TOUT

Le système nerveux intestinal contient 200 millions de neurones, votre intestin est littéralement votre "deuxième cerveau".

### L'OBJECTIF

Identifier vos déclencheurs personnels et apaiser l'inflammation intestinale durablement.

# *Alimentation*

## **CE QUI CHANGE TOUT**

À privilégier



**FÉCULENTS**



**LÉGUMES**



**PROTÉINES  
ANIMALES**



**FRUITS**



**PRODUITS  
LAITIERS**



**MATIÈRES  
GRASSES**

# Alimentation

## CE QUI CHANGE TOUT

### À éviter



### LÉGUMES

(FODMAP élevés)



### FRUITS



### PRODUITS LAI TIERS



### LÉGUMINEUSES



### CÉRÉALES

(fructanes irritants)



### ÉDULCORANTS

LE CHIFFRE À RETENIR : 75% DES PERSONNES ATTEINTES DE SII CONSTATENT UNE AMÉLIORATION SIGNIFICATIVE EN SUIVANT LE PROTOCOLE FODMAP BAS PENDANT 6 À 8 SEMAINES.

# JOURNÉE TYPE IDÉALE

MOMENT	CE QUE VOUS MANGEZ
<b>PETIT-DÉJEUNER</b>	Pain de riz grillé + beurre de cacahuète + banane mûre · Thé vert sans lait
<b>COLLATION MATIN</b>	Noix de macadamia + myrtilles fraîches
<b>DÉJEUNER</b>	Riz blanc + poulet grillé aux herbes + carottes/courgettes cuites à l'huile d'olive
<b>COLLATION APRÈS-MIDI</b>	Fromage à pâte dure (comté, cheddar) + crackers de riz
<b>DÎNER</b>	Soupe carottes-gingembre + filet de cabillaud vapeur + pommes de terre

# JOUR RÉEL

MOMENT	VERSION RAPIDE & ACCESSIBLE
<b>MATIN PRESSÉ</b>	Galettes de riz + beurre + banane · 2 minutes chrono
<b>DÉJEUNER RAPIDE</b>	Riz précuit micro-ondes + thon naturel + carottes râpées
<b>DÎNER FATIGUÉ</b>	Filet de cabillaud surgelé vapeur + pommes de terre + huile d'olive

**ASTUCE PRATIQUE : CUISINEZ TOUJOURS DU RIZ BLANC EN GRANDE QUANTITÉ, IL SE CONSERVE 3 JOURS ET EST LA BASE LA PLUS SÛRE POUR LE SII.**

*Et au restaurant ?*

## 3 règles simples pour manger dehors sans stress

1

---

Choisissez viande ou poisson grillé avec légumes cuits



(évitez les sauces en cuisine (souvent ail/oignon))

2

---

Demandez "sans oignon, sans ail"



(c'est une demande tout à fait normale que les restaurants acceptent)

3

---

Évitez le pain classique en entrée



(demandez s'ils ont du pain sans gluten ou prenez simplement moins)

**MÉFIEZ-VOUS DES VINAIGRETTES INDUSTRIELLES ET DES SAUCES TOUTES FAITES, SOUVENT CHARGÉES EN FODMAP CACHÉS**

*Vous avez mangé quelque chose qui a déclenché  
une crise ?*

## **GÉRER UN ÉCART SANS CULPABILISER**

Notez l'aliment  
déclencheur dans votre  
journal alimentaire.

Revenez aux  
aliments de base au  
repas suivant (riz,  
carotte, poulet).

Appliquez la chaleur  
sur l'abdomen  
(réduit les spasmes).

Respirez, le stress  
amplifie les  
symptômes (5  
respirations  
profondes).

**CHAQUE CRISE EST UNE INFORMATION PRÉCIEUSE SUR VOTRE INTESTIN. PAS UNE PUNITION.**

# Recette signature (15 min)

## BOL APAISANT INTESTIN



TEMPS  
15 MIN



PRIX  
MOINS DE  
4€



PERSONNES  
1

## Préparation

1. Faites cuire les carottes à la vapeur 8 min

2. Pochez le cabillaud dans l'eau frémissante 5 min

3. Disposez riz + carottes + poisson dans un bol

4. Ajoutez gingembre râpé + filet d'huile d'olive

## Ingredients

- 100g de riz blanc cuit
- 1 filet de cabillaud (frais ou surgelé)
- 2 carottes en rondelles
- 1 cm de gingembre frais râpé
- Huile d'olive + sel + herbes fraîches

**POURQUOI ÇA MARCHE : AUCUN FODMAP -  
GINGEMBRE ANTI-SPASMES NATUREL -  
DIGESTION FACILE GARANTIE**

# ERREURS FRÉQUENTES À ÉVITER

01

## SUPPRIMER BRUTALEMENT LES FODMAP SANS ACCOMPAGNEMENT

Suivez le protocole d'exclusion/réintroduction progressive avec un professionnel

02

## MANGER TROP VITE OU EN ÉTAT DE STRESS

Prenez minimum 20 min par repas, asseyez-vous et respirez avant de commencer

03

## CONFONDRE SII ET MALADIE CŒLIAQUE

Un test médical est nécessaire pour distinguer les deux, ne vous auto-diagnostiquez pas

04

## NÉGLIGER L'HYDRATATION

Buvez 1,5L d'eau/jour minimum, en dehors des repas de préférence

# *Indice glycémique simplifié*

## TABLEAU COMPARATIF

Exemples	IG	Niveau
Carotte cuite	47	Bas
Banane mûre	52	Moyen
Quinoa	53	Moyen
Pomme de terre vapeur	65	Moyen
Pain de riz	70	Élevé
Riz blanc	72	Élevé

# GUIDE COURSES PRATIQUE



## LÉGUMES

carottes, courgettes, épinards,  
pommes de terre, tomates



## FRUITS

banane mûre, myrtilles, raisin, kiwi,  
orange



## FÉCULENTS

riz blanc, quinoa, pain de riz, flocons  
de riz



## PROTÉINES

poulet, dinde, cabillaud, saumon, oeufs



## ÉPICERIE

huile d'olive, lait sans lactose  
fromage à pâte dure, gingembre frais

**TIP PRATIQUE : LE GINGEMBRE FRAIS SE CONGÈLE ENTIER ( RÂPEZ-LE DIRECTEMENT  
CONGELÉ SUR VOS PLATS. TOUJOURS DISPONIBLE, ZÉRO GASPILLAGE.).**





# DISCLAIMER

Chaque personne réagit différemment. Un journal alimentaire et un suivi personnalisé sont recommandés pour identifier précisément vos déclencheurs. Cette fiche est informative et ne remplace pas un suivi médical personnalisé.

*Une Autre Histoire*