

La liste des aliments FODMAP

À éviter & autorisés, classés par catégorie. À garder dans votre poche pour faire vos courses sans hésiter et apaiser ballonnements et intestin irritable.

Par **Seydou** — fondateur de Le Monde du Microbiote · d'après la classification Monash University

Comment s'en servir

Le régime pauvre en FODMAP n'est pas fait pour durer toute la vie. Il se déroule en trois temps.

1

2 À 6 SEMAINES

Éviction

On retire les aliments riches en FODMAP (liste rouge) pour calmer les symptômes.

2

6 À 8 SEMAINES

Réintroduction

On réintroduit les FODMAP un par un pour trouver ceux que *vous* tolérez, et à quelle dose.

3

DURABLE

Personnalisation

On ne limite que les FODMAP réellement mal tolérés, pour garder un microbiote riche.

■ À éviter — teneur élevée en FODMAP ■ Autorisé — teneur faible en FODMAP

Les aliments à éviter

Riches en FODMAP — à limiter surtout pendant la phase d'éviction.

À limiter

RICHES EN FODMAP

CATÉGORIE	ALIMENTS CONCERNÉS	FODMAP
Fruits	Pomme, poire, mangue, pastèque, cerise, abricot, pêche, prune, nectarine, figue, fruits secs	Fructose, polyols

Légumes	Ail, oignon, échalote, poireau (blanc), artichaut, asperge, chou-fleur, champignon, betterave, petits pois	Fructanes, GOS
Légumineuses	Pois chiches, lentilles (grande quantité), haricots rouges, fèves, soja	GOS
Céréales	Blé, seigle, orge → pain, pâtes, couscous, semoule	Fructanes
Produits laitiers	Lait (vache, chèvre, brebis), yaourt, fromage frais, crème glacée	Lactose
Sucres & édulcorants	Miel, sirop d'agave, sorbitol, mannitol, xylitol (« sans sucre »)	Fructose, polyols
Noix	Pistaches, noix de cajou	GOS, fructanes

Les aliments autorisés

Pauvres en FODMAP — à consommer sereinement. La liste est longue !

✓ À privilégier

PAUVRES EN FODMAP

CATÉGORIE	ALIMENTS AUTORISÉS
Fruits	Banane (pas trop mûre), fraise, myrtille, framboise, raisin, kiwi, orange, mandarine, citron, ananas, melon cantaloup
Légumes	Carotte, courgette, concombre, poivron, épinard, salade, tomate, aubergine, haricot vert, courge*, pomme de terre, endive
Protéines	Viande, volaille, poisson, fruits de mer, œufs, tofu ferme, tempeh
Céréales & féculents	Riz, quinoa, avoine, sarrasin, maïs*, millet, pain et pâtes sans gluten
Produits laitiers	Sans lactose, fromages affinés (cheddar, parmesan, brie, camembert), lait d'amande ou de riz
Noix & graines	Noix, macadamia, cacahuètes, graines de courge, tournesol, chia

* En portion modérée : faibles en petite quantité, plus riches au-delà.

Les astuces qui changent tout

- **Ail & oignon** : leur goût manque vite. Utilisez de l'**huile infusée à l'ail** — les FODMAP ne sont pas solubles dans l'huile — et le **vert de la ciboule ou du poireau**, naturellement pauvres en FODMAP.
- **Le pain** : préférez le **sans gluten** ou le **levain à fermentation longue** (ses fructanes sont partiellement dégradés).
- **Café & chocolat** : le café noir passe ; le chocolat noir aussi, en petite quantité (20–30 g).
- **Attention aux pièges cachés** : ail et oignon se glissent partout dans les plats préparés, sauces et bouillons industriels. Lisez les étiquettes.

À GARDER EN TÊTE

Cette liste est un repère pour la phase d'éviction — pas une restriction à vie. La **réintroduction est essentielle** : les FODMAP sont aussi des fibres qui nourrissent vos bonnes bactéries. Cet aide-mémoire est informatif et ne remplace pas un avis médical ; un régime FODMAP prolongé gagne à être encadré par un diététicien.

Le Monde du Microbiote

Comprendre et prendre soin de votre flore intestinale

lemonedumicrobiote.fr

© 2026 Le Monde du Microbiote · Classification d'après Monash University · Document informatif, ne remplace pas un avis médical.

Pour aller plus loin

- La liste complète et à jour, avec les explications : lemonedumicrobiote.fr/liste-aliments-fodmap-a-eviter
- Intestin irritable : quels probiotiques ont vraiment été testés ? [Lire l'article](#)