

**Zeitschrift:** Magazine aide et soins à domicile : revue spécialisée de l'Association suisse des services d'aide et de soins à domicile

**Herausgeber:** Spitex Verband Schweiz

**Band:** - (2016)

**Heft:** 2

**Rubrik:** La dernière

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 31.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Sudoku

### Impressum

#### Editeur

Association suisse des services d'aide et de soins à domicile  
Sulgenauweg 38, Case Postale 1074, 3000 Berne 23  
Tél. +41 31 381 22 81  
admin@spitex.ch, www.spitex.ch

#### Direction et rédaction

Magazine Aide et Soins à Domicile  
Sulgenauweg 38, Case Postale 1074, 3000 Berne 23  
Tél. +41 31 370 17 59  
edition@magazineasd.ch  
redaction@magazineasd.ch  
www.magazineasd.ch

ISSN 2296-6994

#### Parution

6 x par an en print et en version numérique

#### Délai pour les annonces

20. mai 2016 (édition 3/2016)

#### Tirage total 6000 exemplaires

1500 exemplaires en français  
4200 exemplaires en allemand  
300 exemplaires en italien (supplément)

#### Abonnements

Service abonnements Magazine ASD  
Industriestrasse 37, 3178 Bözingen  
Tél. 031 740 97 87, abo@spitexmagazin.ch

#### Rédaction

Rudolf Gafner, rédacteur en chef (rg)  
Nicole Dana-Classen (ndc)  
Militza Bodí (mb)  
Annemarie Fischer (fi)  
Christa Lanzicher (cl)  
Stefano Motta (sm)

#### Ont collaboré à ce numéro

Susanne Wenger, Karin Meier, Peter Früh, Guy Perrenoud

#### Corrections

Ilse-Helen Rimoldi

#### Annonces

Pomcanys Marketing SA  
Tina Bickel, Consultante média  
Aargauerstrasse 250, 8048 Zurich  
Tél. +41 44 496 10 22  
Mobile +41 79 674 29 13  
tina.bickel@pomcanys.ch  
www.pomcanys.ch

#### Conception visuelle / Mise en page

Pomcanys Marketing AG, Zurich

www.pomcanys.ch

#### Impression

Stutz Druck AG, Wädenswil

www.stutz-druck.ch

#### imprimé en suisse

L'utilisation et la reproduction des articles sont soumis à une autorisation de la rédaction. Les manuscrits ne sont pas retournés.

|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 3 | 5 |   | 9 |   |   | 8 |   |
|   |   |   |   | 4 |   |   | a |
|   |   |   | 6 | 2 |   | 5 | 1 |
|   | 9 |   | 1 |   | b |   |   |
| 5 | 1 |   |   | 7 |   | 3 |   |
| c |   | 2 |   |   |   | 4 | 1 |
| 6 | d |   | 4 | 5 |   |   |   |
|   | 3 | 1 | 2 | 6 |   |   | 4 |
|   | 4 | 8 |   |   |   | 7 | 6 |

Notre tirage au sort: 3 livres à gagner!

Mis à disposition par les Editions Médecine & Hygiène / Planète Santé

## Côlon irritable et FODMAP.

Le syndrome de l'intestin irritable se manifeste par des douleurs abdominales, des ballonnements, des gaz, de la constipation ou des diarrhées, voire un besoin urgent d'aller à la selle. Le stress ou certains aliments peuvent aggraver les symptômes. C'est le cas d'une famille de sucres que beaucoup de personnes absorbent mal dans l'intestin grêle: les FODMAP. Ces hydrates de carbone arrivent dans le gros intestin, où une fermentation se produit grâce aux bactéries. Cette rapide fermentation dégagé des gaz et provoque un appétit d'eau, d'où le gonflement du ventre et des symptômes gastro-intestinaux.

Un régime pauvre en FODMAP consiste à limiter les aliments contenant des glucides (ou sucres) dits «fermentescibles» à l'origine des symptômes. «Il est ainsi possible de les diminuer, voire de les supprimer chez environ 70% des personnes qui en souffrent», souligne Stéphanie Neff, diététicienne à l'Hôpital cantonal de Fribourg et spécialiste des FODMAP. Si les symptômes ont diminué ou disparu, les aliments concernés sont ensuite réintégrés petit à petit jusqu'à un seuil de tolérance individuelle.

Des études ont montré qu'un tel régime, qui devrait être mené sous surveillance médicale, a d'autres bénéfices. Il permet notamment d'obtenir de meilleurs résultats qu'un simple régime sans gluten pour les personnes souffrant du syndrome de l'intestin irritable.

#### FODMAP, un acronyme pour:

**F**ermentescibles (aliments rapidement fermentés par les bactéries du côlon)

**O**ligosaccharides: certaines légumineuses (soja), céréales (blé), légumes (artichaut, betterave), fruits (kaki) et noix

**D**isaccharides: lait et fromages non affinés

**M**onosaccharides (fructose en excès par rapport au glucose): certains fruits (pomme, pêche, mangue), édulcorants, miel

#### And (et)

**P**olyols (sorbitol, mannitol, xylitol et maltitol): certains fruits (abricot, cerise), légumes (avocat, chou-fleur), édulcorants, chewing-gum.

Source:

➤ [www.planetesante.ch](http://www.planetesante.ch)