

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 Bödingen
Tél. 031 740 97 87, abo@spitexmagazin.ch

Rédaction

Rudolf Gafner, rédacteur en chef (rg)
Nicole Dana-Classen (ndc)
Militza Bodi (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

Envoyez-nous la solution par e-mail:

Magazine ASD, Concours
Sulgenauweg 38
Case Postale 1074
3000 Berne 23
concours@magazineasd.ch

Délai pour les envois:

15 mai 2016

Peuvent participer tous les lecteurs du
Magazine ASD, à l'exception des
employés de l'ASSASD et leurs familles.
Les gagnants qui auront été tirés au
sort seront informés. Aucune correspon-
dance ne sera échangée à ce sujet.
La voie judiciaire est exclue.

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 dégage des gaz et provoque un appel 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 indivi-

duelle. 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:

- Fermentescibles** (aliments rapidement fermentés par les bactéries du côlon)
- Oligosaccharides**: certaines légumineuses (soja), céréales (blé), légumes (artichaut, betterave), fruits (kaki) et noix
- Disaccharides**: lait et fromages non affinés
- Monosaccharides** (fructose en excès par rapport au glucose): certains fruits (pomme, pêche, mangue), édulcorants, miel
- And (et)**
- Polyols** (sorbitol, mannitol, xylitol et maltitol): certains fruits (abricot, cerise), légumes (avocat, chou-fleur), édulcorants, chewing-gum.

Source:

www.planetesante.ch