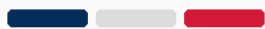


FLSDiet®

FRENCH LOW SULFUR DIET



Liste des aliments

VERSION STANDARD

Alimentation / Quantités / Précautions

LES AUTEURS



Christian Boyer, PhD

Docteur en biologie · Nutritionniste



Amin Gasmi, PhD

Chercheur & Physiologiste



Avec les menus et recettes de Clara Materne, nutrithérapeute

Droits et diffusion

© 2026 Christian Boyer et Amin Gasmi. Tous droits réservés.

Toute reproduction, représentation, adaptation, traduction, diffusion ou mise à disposition de ce document, même partielle, est interdite sans autorisation écrite préalable des titulaires des droits, sous réserve des exceptions prévues par la loi.

Le téléchargement officiel de ce document s'effectue exclusivement depuis le site de D-CODE LAB. Son hébergement, sa republication et sa redistribution sur un site ou une plateforme tiers sont interdits sans autorisation écrite préalable. Le partage du lien vers la page officielle de téléchargement est autorisé.

Menus et recettes : Clara Materne, nutrithérapeute. Les droits relatifs aux contributions et illustrations de tiers restent ceux de leurs titulaires respectifs.

Sommaire

Présentation	4
Avertissement et kit FLSDiet	5
Introduction	6
Phase 1 — Élimination	8
Phase 2 — Réintroduction	9
Viandes	10
Poissons, fruits de mer et crustacés	11
Oeufs	12
Protéines en poudre végétales ou animales	13
Lait et produits laitiers	14
Huiles et graisses	15
Noix et graines	16
Féculents dont produits céréaliers, tubercules et assimilés — Farines et Amidons	17
Légumineuses	18
Légumes et « légumes racines »	19
Fruits	20
Epices, herbes aromatiques, condiments et produits sucrants / sucrés — Additifs alimentaires	21
Additifs alimentaires à écarter	22
Boissons	23
Suppléments	24
Annexes	26

LISTE DES ALIMENTS

Alimentation / Quantités / Précautions

Repères pour la phase d'élimination et de réintroduction alimentaire pour la FLSDiet® Standard

La French Low Sulfur Diet (FLSDiet®) associe des informations détaillées sur l'alimentation pauvre en composés soufrés à une sélection de recettes gourmandes, soigneusement adaptées à ses principes. Elle a été pensée pour concilier exigences nutritionnelles, plaisir de manger et créativité culinaire, tout en apportant cette « French Touch » gastronomique qui fait toute sa singularité. Elle a été présentée pour la première fois lors de la 2e édition du congrès Microbiome360, organisé par D-CODE LAB à Lyon (France), les 3 et 4 octobre 2026. Créée par Dr. Christian Boyer (PhD) et Dr. Amin Gasmi (PhD) – Menus et recettes réalisés par Clara Materne (Nutrithérapeute).

Avertissement

La FLSDiet® (French Low Sulfur Diet) est une approche alimentaire temporaire destinée à accompagner la prise en charge de certaines sensibilités digestives ou réactions associées aux composés soufrés. Les informations présentées dans ce document sont fournies à titre éducatif et informatif. Elles ne constituent ni un diagnostic, ni une prescription médicale, ni un traitement et ne remplacent pas une consultation auprès d'un médecin ou d'un professionnel de santé qualifié.

LE KIT FLSDIET® :

La FLSDiet® se présente sous la forme d'un kit complet dédié aux problématiques liées aux composés soufrés. Il comprend :

- Deux listes des aliments à favoriser, à limiter et à éviter : l'une pour la diète standard, l'autre pour la diète végétarienne ;
- Deux guides pratiques, l'un destiné aux patients, l'autre aux professionnels, détaillant les consignes et le déroulement des phases d'éviction et de réintroduction, ainsi que des stratégies d'accompagnement des problématiques liées aux composés soufrés. Ces guides sont communs aux versions standard et végétarienne de la FLSDiet® ;
- Un carnet de recettes, également commun aux versions standard et végétarienne de la FLSDiet®.

INTRODUCTION À LA FLSDIET® STANDARD :

La FLSDiet® (French Low Sulfur Diet) Standard est une diète d'accompagnement spécifiquement conçue pour les situations caractérisées par une prolifération excessive de bactéries productrices de sulfure d'hydrogène (H₂S), également appelée ISO (Intestinal Sulfide Overproduction). L'ISO peut correspondre à un LIBO H₂S (Large Intestinal Bacterial Overgrowth) et/ou à un SIBO H₂S (Small Intestinal Bacterial Overgrowth).

Le principe de la FLSDiet® consiste à adopter temporairement une alimentation visant deux objectifs complémentaires :

- réduire la production microbienne (et également endogène) de sulfure d'hydrogène (H₂S)
- limiter la prolifération excessive des bactéries intestinales productrices de H₂S.

Dans cette perspective, la FLSDiet® Standard limite notamment :

- les produits d'origine animale riches en acides aminés soufrés (cystéine et méthionine) et en taurine ;
- les féculents (céréales, pseudo-céréales et produits assimilés) ainsi que les oléagineux riches en acides aminés soufrés ou susceptibles d'être moins bien tolérés ;
- les graisses saturées ;
- les composés soufrés présents dans les produits végétaux, notamment les composés organosulfurés des Brassicacées et des Alliées ;
- les sulfites et les sulfates ;
- et d'une manière générale tous les aliments, ingrédients, compléments alimentaires et additifs susceptibles d'augmenter la production intestinale de H₂S ou de favoriser la prolifération des bactéries qui en produisent.

La FLSDiet® Standard peut également être envisagée chez les personnes présentant une intolérance aux composés soufrés. En cas d'intolérance aux composés soufrés marquée ou d'ISO (Intestinal Sulfide Overproduction) sévère, la version végétarienne de la FLSDiet® sera généralement privilégiée, car elle permet une réduction plus importante des apports alimentaires en composés soufrés, notamment en acides aminés soufrés.

« L'intolérance aux composés soufrés » ne correspond pas à une allergie au soufre, mais à un déséquilibre entre les quantités de composés soufrés apportées par l'alimentation ou produites par l'organisme et son microbiote, et les capacités de l'hôte à les métaboliser et à les éliminer.

DÉROULEMENT DES DEUX PHASES DE LA FLSDIET® STANDARD ET LISTE DES ALIMENTS :

La French Low Sulfur Diet Standard se déroule en deux étapes. La première, qui correspond à la phase d'élimination stricte, doit être suivie pendant une durée maximale de 2 à 3 semaines. Une amélioration des symptômes peut être observée rapidement, parfois dès la première semaine. La deuxième étape correspond à une phase de réintroduction qui pourra s'étendre sur 2 à 3 mois lorsqu'une réintroduction complète est envisagée, avec pour objectif de retrouver une alimentation aussi diversifiée que possible.

PHASE 1 - Phase d'élimination FLSDiet® Standard

Durée : 2 à 3 semaines

Durant cette première étape, supprimer l'ensemble des aliments figurant dans la rubrique « Liste des aliments à écarter ou à réintroduire ultérieurement ».

Les aliments autorisés sont ceux mentionnés dans les rubriques :

- « Aliments à privilégier » ;
- « Aliments à modérer et nécessitant une vigilance particulière ».

Lorsque des quantités maximales par repas et/ou par jour sont précisées, celles-ci doivent être respectées.

Les aliments appartenant à la catégorie « à modérer et nécessitant une vigilance particulière » ont tendance à provoquer davantage de réactions chez certains patients, pour des raisons pouvant être directement liées ou non à l'ISO. Cette classification ne constitue en aucun cas une recommandation visant à les supprimer systématiquement de l'alimentation, mais invite plutôt à adapter leur consommation en fonction de la tolérance individuelle.

PHASE 2 - Phase de réintroduction FLSDiet® Standard

Durée : 2-3 mois pour réintroduction complète (avec option de réintroduction N°1)

Informations à retrouver dans le document GUIDE PRATIQUE FLSDiet® VERSION PATIENT OU PROFESSIONNEL DE SANTE

Viandes

Aliments à privilégier	Aliments à modérer et nécessitant une vigilance particulière	Aliments à écarter ou à réintroduire ultérieurement
• Viande blanche de volaille (sans la peau) : privilégier les filets et aiguillettes de poulet ou de dinde frais, de préférence issus d'un élevage en plein air et/ou de l'agriculture biologique Quantité recommandée de volaille : environ 100 à 120 g par repas, sans dépasser 200 g par jour les 2 premières semaines et 250 g par jour la 3e semaine Informations supplémentaires La viande doit être extrêmement fraîche et consommée dans les 48h après achat (sinon la congeler)	—	• Gibiers et canard • Tous les abats • Tous les bouillons de viande (même de poulet) qu'il soient industriel ou maison • Viandes brunes de volaille : cuisses et hauts de cuisse de poulet et de dinde • Viandes de bœuf, veau, porc et agneau, ainsi que leurs produits dérivés (charcuteries, pâtés et jambon).

Poissons, fruits de mer et crustacés

Aliments à privilégier	Aliments à modérer et nécessitant une vigilance particulière	Aliments à écarter ou à réintroduire ultérieurement
—	• Poisson blanc maigre / modérément gras : Eglefin, merlan, cabillaud, filets de grenadier bleu (hoki) et flétan • Poissons gras (si tolérés) : filets de maquereaux, sardines, saumon bio et truite • Sardines à l'huile (si tolérées) : sardines sans aucuns ajouts à part huile, sel et poivre. Quantité recommandée de poissons : 1 portion de 150g – 2 fois par semaine. Informations supplémentaires Le poisson doit être le plus « frais » possible. Privilégier les poissons surgelés, idéalement ceux portant les mentions « surgelé à bord » ou « surgelé en mer ». Les poissons seront cuits de préférence au court-bouillon (ou à la vapeur).	• Poissons en boîtes de conserve (sauf sardines à l'huile d'olive) • Poissons avec sauce industrielle • Tous les fruits de mer, crustacés et mollusques sans exception (crevettes, crabe, huîtres, moules, coquilles Saint-Jacques, calamars, poulpe, ...)

Oeufs

Aliments à privilégier	Aliments à modérer et nécessitant une vigilance particulière	Aliments à écarter ou à réintroduire ultérieurement
—	—	• Œufs sous toutes leurs formes (entiers ou incorporés dans des préparations)

Protéines en poudre végétales ou animales

Aliments à privilégier	Aliments à modérer et nécessitant une vigilance particulière	Aliments à écarter ou à réintroduire ultérieurement
• Protéines de pois (isolat uniquement) Informations supplémentaires parmi les protéines végétales en poudre, privilégier la protéine de pois, si elle est bien tolérée, plutôt que la protéine de riz.	• Protéines de riz (isolat uniquement)	• Protéines de soja en poudre ou autres protéines végétales (sauf pois et riz) • Suppléments protéiques (protéine d'origine animale) : protéines d'œuf (egg protein), de bœuf (beef protein), whey (lactosérum) ou caséine.

Lait et produits laitiers

Aliments à privilégier	Aliments à modérer et nécessitant une vigilance particulière	Aliments à écarter ou à réintroduire ultérieurement
—	• Boissons végétales : boisson de riz et/ou coco (sans sucres ajoutés et sans épaississants tels que gommés guar E412, xanthane E415 et carraghénanes E407)	• Pas de lait d'origine animale (vache, chèvre, brebis, bufflonne, etc.), ni de produits laitiers dérivés tels que les yaourts, skyr et les fromages

Huiles et graisses

Aliments à privilégier	Aliments à modérer et nécessitant une vigilance particulière	Aliments à écarter ou à réintroduire ultérieurement
• Toutes les huiles végétales (sauf huile de coco et de palme) : privilégier notamment les huiles d'olive, de colza, de périlla, de chanvre et d'avocat, ainsi que les huiles d'onagre et de bourrache. Informations supplémentaires Varier les huiles au cours de la semaine et privilégier leur consommation crue. Après ouverture, conserver au réfrigérateur les huiles les plus sensibles à l'oxydation (périlla, colza, ...). L'huile d'olive est conservée à température ambiante et utilisée aussi bien crue que pour les cuissons douces.	• Ghee (beurre clarifié) agriculture biologique Informations supplémentaires Le ghee est uniquement autorisé en petite quantité pour la cuisson • Huile de tournesol et de noix	• Graisse de bœuf (suif), de porc (saindoux), de canard et d'oie • Graisses laitières : beurre (sauf ghee en petite quantité) et crème fraîche • Huile de palme • Huile et crème / lait de coco • Margarines industrielles • Végétaline (matière grasse pour friture)

Noix et graines

Aliments à privilégier	Aliments à modérer et nécessitant une vigilance particulière	Aliments à écarter ou à réintroduire ultérieurement
—	• Graines de lin (1 portion = 10g / jour max) : à broyer soi-même et à consommer immédiatement Informations supplémentaires les graines de lin broyées s'oxydent / s'altèrent rapidement et sont donc à consommer immédiatement. • Noix de macadamia uniquement (1 petite poignée soit 20g / jour)	• Tous les oléagineux : graines oléagineuses et fruits à coques (sauf la noix de macadamia et graines de lin broyées)

Féculents dont produits céréaliers, tubercules et assimilés — Farines et Amidons

Aliments à privilégier	Aliments à modérer et nécessitant une vigilance particulière	Aliments à écarter ou à réintroduire ultérieurement
• Riz blanc (riz thaï de préférence) • Pâtes / vermicelles de riz blanc Quantité recommandée de riz : 1 portion riz, pâtes ou vermicelles de riz = 100 - 120g (cuit) – 2 portions / jour maximum Informations supplémentaires Riz préalablement rincé à l'eau froide, puis cuit à la créole dans un grand volume d'eau. Afin de limiter l'exposition à l'arsenic, la méthode de cuisson PBA (Parboiled and Absorbed) est recommandée. Elle consiste à précuire le riz pendant 5 minutes dans une première eau, à éliminer cette eau, puis à poursuivre la cuisson dans une nouvelle eau. • Pommes de terre fraîches (non stockées longtemps) Informations supplémentaires Ne pas consommer les pommes de terre si elles sont verdies et/ou germées. Les pommes de terre doivent être épluchées avant cuisson, et cuites à l'eau uniquement.	• Farine de riz blanc, amidon de tapioca, arrow-root et fécule de pomme de terre • Patate douce (1 portion de 120-150g / semaine maximum) Informations supplémentaires Patate douce, de préférence cuites à l'eau en morceaux puis écrasées à la fourchette.	• Riz, pâtes et vermicelles complet et semi-complet • Châtaignes et tout produit dérivé (farine) • Tous les autres tubercules : manioc, igname, topinambour, ... • Toutes les autres céréales et pseudo céréales : blé, orge, épeautre et petit-épeautre, maïs, avoine, quinoa, sarrasin, teff, sorgho, millet, ... • Toutes les farines et amidons (sauf farine de riz blanc, amidon de tapioca et arrow-root)

Légumineuses

Aliments à privilégier	Aliments à modérer et nécessitant une vigilance particulière	Aliments à écarter ou à réintroduire ultérieurement
—	—	• Lupin • Pois cassés • Pois chiches • Soja (sous toutes ses formes) : protéines de soja en poudre ou texturées, tofu et tempeh • Tous les haricots secs et les lentilles

Légumes et « légumes racines »

Aliments à privilégier	Aliments à modérer et nécessitant une vigilance particulière	Aliments à écarter ou à réintroduire ultérieurement
Liste de légumes frais et surgelés : • Carottes • Céleri-rave et céleri-branche • Concombre • Courges : courge butternut, courge spaghetti, potiron, potimarron, citrouille... • Courgettes • Endives • Fenouil • Haricots verts • Laitue : batavia, feuilles de chêne, romaine (pas de cresson, mâche ou roquette) • Panais • Pousses de bambou (conservé) Informations supplémentaires Le céleri rave et branche seront à cuire à l'eau bouillante.	Liste de légumes frais et surgelés : • Aubergine • Champignons de Paris et Portobello (très frais ou surgelés) • Poivron • Tomates	• Ail, oignon et échalote • Huile(s) infusées à l'ail Liste de légumes frais et surgelés : • Artichaut • Asperges • Betterave • Blettes • Choucroute et kimchi (chou fermenté) • Épinards • Jicama (pois patate) • Petit-pois • Pissenlit • Poireaux • Tous les légumes en conserve (sauf pousses de bambou) • Tous les autres champignons (sauf champignon de paris et portobello) • Tous les crucifères (et leurs graines germées) : brocoli, chou-fleur, chou vert, chou rouge, chou de Bruxelles, chou kale, chou chinois, navet, rutabaga, radis, radis noir, roquette, cresson, moutarde, raifort et wasabi, ...

Fruits

Aliments à privilégier	Aliments à modérer et nécessitant une vigilance particulière	Aliments à écarter ou à réintroduire ultérieurement
Liste de fruits frais ou surgelés : • Abricots • Baies : mûres, myrtilles et framboises • Cerises • Figues fraîches • Grenade • Kaki • Mangue (surgelée de préférence) • Melon(s) • Pastèque • Pêche et nectarine • Poire • Pomme • Prunes • Raisins	Liste de fruits frais ou surgelés : • Agrumes : pamplemousse, orange, mandarines et clémentines, citron et citron vert (jus frais pressé uniquement, pas de jus en bouteille) • Avocat (½ avocat / jour) • Banane, pas trop mûre • Kiwi (2-3 kiwi / semaine)	• Fruits exotiques tels que l'ananas et la papaye, le fruit de la passion ou encore les litchi • Les fraises • Pas de fruits déjà coupés et emballés (avec ou sans jus) et également les fruits en conserve • Tous les fruits séchés et confits (contiennent souvent des sulfites) • Tous les jus de fruits (sauf citron frais pressé)

Épices, herbes aromatiques, condiments et produits sucrants / sucrés

Aliments à privilégier	Aliments à modérer et nécessitant une vigilance particulière	Aliments à écarter ou à réintroduire ultérieurement
Toutes les herbes aromatiques, épices et condiments non mentionnées dans « Aliments à écarter » Exemples : - Sel, basilic, cardamome, carvi, citronnelle, clou de girofle, cumin (graines et poudre), gingembre frais de préférence, laurier, origan, ... - Extraits de vanille, vanille en poudre et gousses de vanille, cannelle, arômes naturels (sans additifs et sans ajouts à part un support huileux), ... Bicarbonate de soude (au lieu de la levure chimique)	Aneth (en faible quantité) Concentré de tomate / tomates en dés en conserve (en faible quantité) Curcuma et curry (petite pincée pour le « goût » uniquement) Galanga (petite pincée) Poivre (avec modération) Thym et thym citronné, romarin (uniquement en petite quantité pour parfumer les plats, pas en tisanes) Ketchup fait maison uniquement [voir recette] Zestes agrumes (bio / non traités) : citron, yuzu et orange Vinaigre de cidre sans sulfites et filtré Levure chimique (sans additifs sulfatés tels que le sulfate de sodium) Informations supplémentaires Il vaut mieux privilégier le bicarbonate de soude alimentaire à la place de la levure chimique Miel (privilégier les miels durs plutôt que liquides) Sirop d'érable Confitures de fruits (voir fruits autorisés uniquement) : choisir 100% fruit (sans sucres ajoutés et seul gélifiant autorisé : la pectine) Informations supplémentaires Miels, confitures et sirop d'érable à limiter fortement	Algues (sous toutes les formes) Herbes aromatiques : persil, ciboulette, ciboule, ail des ours et coriandre, feuilles de curry Moutarde et mayonnaise et ketchup, miso Olives noires et vertes (sauf huile olive) Paprika et piment Persillade, ail et oignons lyophilisés / en poudre Informations supplémentaires Attention aux mélanges d'épices « tout faits » : épices pour couscous, épices pour poulet rôti, etc Tous les bouillons (cubes ou bouillons en poudre) industriels Toute sauce industrielle : aigre-douce, sauce pimentée, ... Toutes les sauces fermentées : sauce soja, Nuoc-mam, - Tamarin, sauce Worcestershire Extraits de levures / levures Gélatine et liants (autres que la maïzena et l'arrow-root) Vinaigre balsamique et tous les vinaigres avec sulfites ajoutés Bonbons ou chewing-gum avec ou sans sucres (avec polyols ou édulcorants) Chocolat et cacao Sucre blanc, sucre de canne et mélasse

Additifs alimentaires à écarter

Code	Additif
E220	Dioxyde de soufre (ou anhydride sulfureux)
E221	Sulfite de sodium
E222	Bisulfite de sodium / hydrogénosulfite de sodium
E223	Métabisulfite de sodium
E224	Métabisulfite de potassium
E226	Sulfite de calcium
E227	Bisulfite de calcium / hydrogénosulfite de calcium
E228	Bisulfite de potassium / hydrogénosulfite de potassium
E514	Sulfates de sodium
E515	Sulfates de potassium
E516	Sulfate de calcium
E517	Sulfate d'ammonium
E520	Sulfate d'aluminium
E521	Sulfate d'aluminium et de sodium
E522	Sulfate d'aluminium et de potassium
E523	Sulfate d'aluminium et d'ammonium
E407(a)	Carraghénanes
E150b	Caramel de sulfite caustique
E150d	Caramel au sulfite d'ammonium
E920	L-cystéine
E921	L-cystine

D'une manière générale les colorants chimiques et les édulcorants comme acésulfame-K, acide cyclamique et cyclamates, saccharine et ses sels, l'aspartame ainsi que le sucralose sont à éviter

Boissons

Aliments à privilégier	Aliments à modérer et nécessitant une vigilance particulière	Aliments à écarter ou à réintroduire ultérieurement
• Eaux plates minérales / de source faibles en sulfates [voir Annexe 1 liste d'eaux en bouteille faibles en sulfates] • Eau du robinet (uniquement si la teneur en sulfates est < 100 mg/L.) Informations supplémentaires Si votre eau du robinet contient plus de 100 mg/L de sulfates, il est recommandé de privilégier une eau minérale pauvre en sulfates • Rooibos • Infusions de plantes (sauf infusions de thym, romarin et d'une manière générale de plantes à visée cholérétique ou cholagogue comme pissenlit, chardon-marie, artichaut ...) • Infusion de camomille	—	• Eaux minérales / de source riches en sulfates (> 50 mg/L) et toutes les eaux gazeuses • Alcool (tous) et également les bières et spiritueux « sans alcool » • Cafés et thés / maté, chocolat chaud • Jus de fruits et sodas (même sans sucres)

Suppléments

Aliments à privilégier	Aliments à modérer et nécessitant une vigilance particulière	Aliments à écarter ou à réintroduire ultérieurement
Liste (non-exhaustive) de suppléments d'intérêt et/ou compatibles en cas de dysbiose à sulfure d'hydrogène : • BCAA (acides aminés branchés : valine, leucine, isoleucine) sans additifs • Butyrate Certains polyphénols : • extraits / teintures sans alcool de grenade, resvératrol, apigénine • Codonopsis pilosula (Dand Shen ou encore appelé « ginseng du pauvre ») : extraits titrés en polysaccharides • Coenzyme Q10 (ubiquinone) • Huile d'onagre et de bourrache • Huiles de poissons ou d'algues riches en oméga-3 Informations supplémentaires choisir des produits de qualité (ex : label EPAX pour les huiles de poisson) • Inuline (inuline d'agave uniquement) • Jiaogulan : polysaccharides et extraits fortement titrés en gypénosides • Origan (HE) • PEA (palmitoylethanolamide) • Riboflavine (B2) • Hydroxocobalamine (B12) • Molybdène	Liste (non-exhaustive) de suppléments d'intérêt et/ou compatibles en cas de dysbiose à sulfure d'hydrogène, mais nécessitant des précautions d'usage, notamment en raison de problèmes de tolérance individuelle : • Bismuth (de préférence sous forme citrate et subnitrate, ou subsalicylate) • GOS (galacto-oligosaccharides, ex : bimuno) • Immunoglobulines de sérum bovin et IgY (Hyperimmune Egg Powder) • Lactoferrine Probiotiques : • Bifidobacterium longum BB536 • Lactobacillus plantarum P8 (LP8) • UDCA (acide ursodesoxycholique)	Liste (non-exhaustive) de suppléments à absolument éviter durant la diète low sulfur : • Acetyl-aurate de magnésium • Allicine (et extraits d'ail) • Berberine (sous toutes ses formes) : berbérine HCL, berbérine sulfate • Biotine (B8) à haute dose • Thiamine (B1) à haute dose et en particulier les formes Allithiamine (TTFD) et Benfothiamine • Chlorella, spiruline et ail des ours • Compléments de collagène / collagène hydrolysé • Compléments « détox / foie » • DMSO, acide alpha lipoïque (ALA), glutathion • EAA (acides aminés essentiels – contient de la méthionine) • Enzymes de type bromélaïne et papaïne (fréquemment retrouvé dans les compléments d'enzymes digestives) • Extrait de brocolis (sulforaphane et glucoraphanine), DIM et I3C • Glucosamine et chondroïtine sulfate • Glutamine • Glycine, Bétaïne (TMG), citrate de bétaïne et bétaïne HCL, SAMe (S-adenosyl-méthionine), choline et phosphatidylcholine • L-cystéine, cystine, L-méthionine, taurine

Suppléments

Aliments à privilégier	Aliments à modérer et nécessitant une vigilance particulière	Aliments à écarter ou à réintroduire ultérieurement
• Sélénium (sauf sous forme de levure enrichie en sélénium, séléno-L-méthionine) • Zinc (sauf sous forme de sulfate) • Sulfate de Mg (sel epsom) par voie cutanée uniquement Informations supplémentaires La plupart des vitamines et des minéraux sont autorisés, à l'exception de certaines formes (voir la liste « À écarter »), ainsi que de toutes les formes de vitamines B1 et B8, en particulier lorsqu'elles sont utilisées à fortes doses. • Supplément de DAO (diamine oxydase) • Suppléments d'enzymes digestives (sans bromélaïne et papaine)		• Levure de bière • Maca, moringa • Methyl-folate (B9 méthylée), méthylcobalamine (B12 méthylée) • NAC (N-acetyl-cystéine) en complément ou dans la composition de certains médicaments pour la toux • Plantes cholérétiques et cholagogues : fumeterre, radis noir, artichaut, boldo, desmodium, ... • Suppléments de curcuma / curcumine • Suppléments de bile : Ox bile, TUDCA • Probiotiques producteurs d'H2S [voir Annexe 2 liste des bactéries probiotiques susceptibles de produire de l'H2S] • Séléno-L-méthionine (ou levure enrichie en sélénium) • Sels minéraux sulfatés : sulfate de Mg (sel epsom), sulfate de Zinc, sulfate de manganèse, ... Informations supplémentaires Le sel d'epsom n'est incompatible que par voie orale (autorisé par voie cutanée)

Annexes

Annexe 1 – Liste d’eaux en bouteilles faibles en sulfates

- France : Volvic (9 mg/L), Evian (15 mg/L), Thonon (12 mg/L), WattWiller (34 mg/L), Cristaline (47 mg/L)
- US : Poland Spring, Iceland Glacial, Fiji water, Aquafina 5 (eau purifiée)
- Espagne : Bezoya, Mondariz, Castrovita, Aquarel, Solán de Cabras

Annexe 2 – Liste des bactéries probiotiques susceptibles de produire du H₂S

Voici une liste non exhaustive de bactéries probiotiques ayant démontré expérimentalement une capacité à produire du sulfure d'hydrogène (H₂S) in vitro, notamment en présence de cystéine et/ou de méthionine comme substrats soufrés. Entre parenthèses figurent les nouveaux noms des probiotiques selon la nomenclature révisée publiée en 2020.

- *Lactobacillus plantarum* 299V (*Lactiplantibacillus plantarum* 299V)
- *Lactobacillus rhamnosus* GG (*Lacticaseibacillus rhamnosus* GG) *
- *Lactobacillus reuteri* BR11 (*Limosilactobacillus reuteri* BR11)
- *Lactobacillus delbrueckii* ATCC4797
- *Bacillus subtilis* ?

Références : Sreekumar R. et al., 2009 ; Tyulenev A. et al., 2024.

* Bien que la bactérie *L. rhamnosus* GG est classée parmi les probiotiques pouvant potentiellement produire du H₂S (in vitro), elle reste généralement bien tolérée chez les personnes ayant un ISO. Certaines études chez l'animal (*L. rhamnosus* GG seul ou co-administré avec *Bifidobacterium animalis* subsp. *lactis* BB12) et chez l'homme (avec co-administration d'une fibre prébiotique) ont montré une diminution de bactéries productrices de H₂S dans le microbiote, comme *Bilophila wadsworthia* et *Desulfovibrio* spp.

Références : Ni Y. et al., 2017 ; Lin YC. et al. 2022 ; Costabile A. et al., 2017.