Rapport sur les symptômes et l'alimentation

FODMAPP

Compilation des données enregistrées par l'utilisateur dans FODMAPP

Exemple avec des données fictives. Ce rapport montre à quoi ressemble un vrai rapport, mais ne concerne aucune personne réelle.

Période	Jours avec saisie de symptômes	Date de création
31/08/2026 – 29/09/2026 (30 jours)	**29 sur 30 jours**	**29/09/2026**

Résumé

Chiffres et phrases types générés par l'application à partir des enregistrements, sans évaluation.

Douleur (0–10)

Jours avec saisie de symptômes	**29 / 30**
Jours avec douleur	**24**
Moyenne du maximum du jour	**3,9**
Jours avec douleur 7–10	**5**
Jours saisis sans symptômes	**5**

Selles (Bristol 1–7)

Enregistrements	**42**
Bristol 1–2	**10 %**
Bristol 3–5	**60 %**
Bristol 6–7	**31 %**
Urgence	**11 / 42**

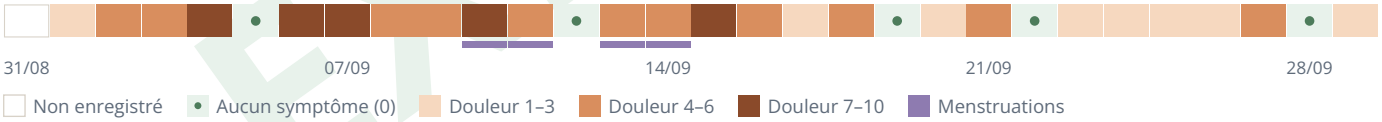
Symptômes (nombre de saisies)

Saisies avec symptômes	**51**
Ballonnements	**41**
Crampes	**29**
Gaz	**26**
Diarrhée	**15**

- Première saisie avec symptômes dans FODMAPP : 16/08/2026.
- Selles par jour avec enregistrement : moyenne 1,8, maximum 3.
- Médicaments enregistrés (nombre de jours) : Buscopan (5), Movicol (4), Ibuprofène 400 mg (4), Imodium (2), Paracétamol 1 g (1).
- Jours avec menstruations enregistrées : 4.
- Repas enregistrés : 50. Teneur en FODMAP selon la base de données alimentaire de l'application : élevée 19, modérée 8, faible 23, inconnue 0.

Jours de la période

Une case par jour de la période, colorée selon la douleur maximale enregistrée ce jour-là.



Informations fournies par l'utilisateur

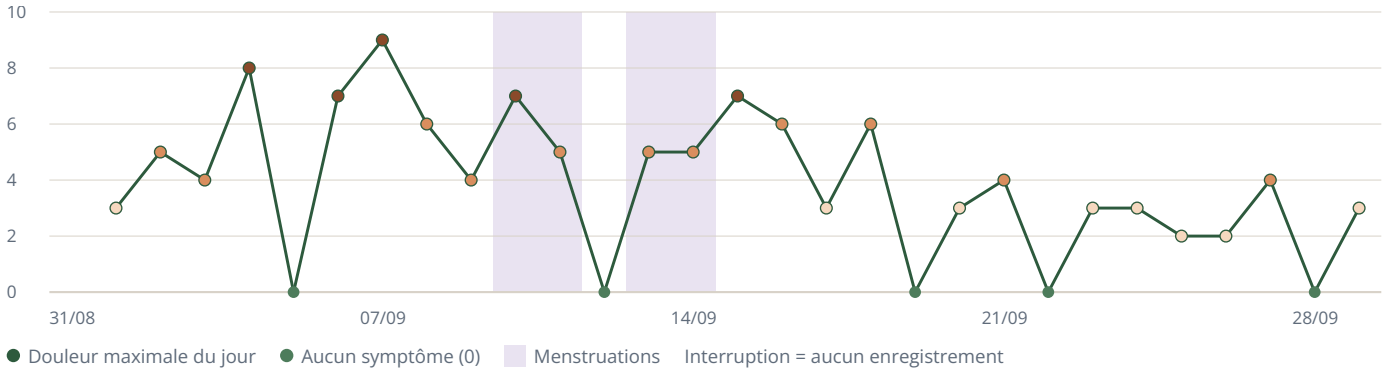
Renseignées par l'utilisateur lors de la configuration de l'application. Non évaluées par un professionnel de santé.

Décrit son transit comme	En alternance (IBS-M)
Symptômes connus de l'utilisateur	Ballonnements, Maux de ventre, Diarrhée, Constipation, Gaz
Durée des symptômes	1–5 ans
Aliments soupçonnés par l'utilisateur	Oignon, Lait, Haricots
A déjà essayé	Supprimé des aliments par moi-même, Beaucoup lu et cherché sur Google (J'évite certains aliments, sans savoir si c'est justifié)

EXEMPLE

Douleur au fil du temps

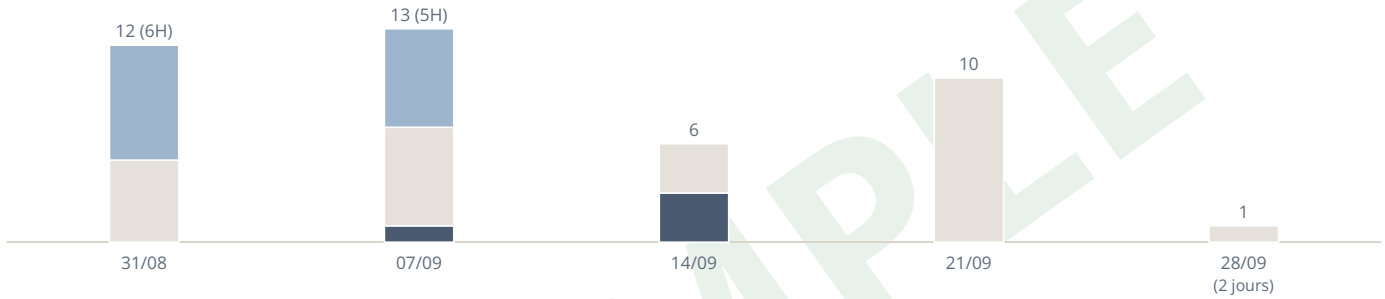
Douleur maximale enregistrée par jour (0–10). La courbe est interrompue les jours sans enregistrement.



Douleur maximale du jour · Aucun symptôme (0) · Menstruations · Interruption = aucun enregistrement

Selles par semaine

Nombre de selles enregistrées par semaine, par type de Bristol.



Bristol 1–2 (dures) · Bristol 3–5 · Bristol 6–7 (molles) · (nH) = n avec urgence

Calendrier

Douleur maximale du jour (chiffre), avec indication des menstruations et des médicaments.

Aucun symptôme (0) · Douleur 1–3 · Douleur 4–6 · Douleur 7–10 · Non enregistré
Menstruations · Médicament pris · * Repas à teneur élevée en FODMAP

Août 2026

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Septembre 2026

Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa	Di
	1* 3	2 5	3* 4	4* 8	5 0	6* 7
7* 9	8* 6	9* 4	10* 7	11* 5	12 0	13* 5
14* 5	15* 7	16* 6	17 3	18* 6	19 0	20 3
21 4	22 0	23 3	24 3	25 2	26 2	27 4
28 0	29 3	30				

EXEMPLE

Périodes

Jours consécutifs avec le même type d'enregistrement.

Type	Périodes
Saisies sans symptômes (au moins 3 jours consécutifs)	Néant
Douleur 7–10 (au moins 2 jours consécutifs)	06/09–07/09 (2 jours)
Aucune saisie de symptômes (au moins 3 jours consécutifs)	Néant

Saisies avec symptômes par tranche horaire : 00–06 : 3 · 06–12 : 9 · 12–18 : 25 · 18–24 : 14.

Repas

Les repas les plus souvent enregistrés sur la période. La teneur en FODMAP est une estimation de l'application à partir d'une base de données alimentaire générale.

Repas	Nombre	Teneur en FODMAP
Porridge aux myrtilles	5	Faible
Pain suédois et œuf	4	Faible
Cabillaud, pommes de terre et carottes	3	Faible
Soupe de poulet, poireaux et oignons	3	Élevée
Saumon, pommes de terre et brocoli	3	Faible
Tartine au fromage	3	Modérée
Salade au poulet et feta	3	Faible
Tarte aux pommes	2	Élevée
Omelette au jambon	2	Faible
Smoothie vert à la pomme	2	Élevée
Pain à l'ail	2	Élevée
Pizza margherita	2	Élevée

Médicaments, sommeil, menstruations et stress

Tel que renseigné par l'utilisateur dans les saisies de symptômes.

Médicament (tel que saisi)	Jours	Dernière date
Buscopan	5	16/09/2026
Movicol	4	15/09/2026
Ibuprofène 400 mg	4	14/09/2026
Imodium	2	15/09/2026
Paracétamol 1 g	1	07/09/2026

- Sommeil la nuit précédente : bon 6, moyen 4, mauvais 6 (nombre de saisies).
- Jours avec menstruations enregistrées : 4 (10/09–11/09 (2 jours), 13/09–14/09 (2 jours)).
- Saisies avec stress élevé (7–10) : 12 sur 56.

EXEMPLE

À propos des données

- Toutes les informations ont été enregistrées par l'utilisateur lui-même dans FODMAPP. L'application ne les a pas évaluées, et le rapport ne contient aucun diagnostic ni conseil thérapeutique.
- La douleur est l'auto-évaluation de l'utilisateur sur une échelle de 0 à 10 par saisie, 0 signifiant aucun symptôme. « Maximum du jour » est la valeur la plus élevée saisie ce jour-là, et sa moyenne est calculée sur tous les jours avec saisie de symptômes.
- Les selles sont enregistrées selon l'échelle de Bristol, de 1 (dures) à 7 (liquides). Le rapport regroupe les types en 1–2, 3–5 et 6–7.
- La teneur en FODMAP des repas est une estimation issue de la base de données alimentaire générale de l'application.
- Les jours sans enregistrement ne sont pas équivalents à des jours sans symptômes.
- Les chiffres par jour correspondent aux jours calendaires, selon l'heure locale de l'utilisateur.

EXEMPLE

Annexe : jour par jour

Tous les enregistrements de la période, du plus récent au plus ancien. Les notes libres ne sont pas incluses.

Date	Saisies de symptômes (heure, douleur, symptômes)	Selles	Repas	Autres
29/09 Ma	09:30 3/10 Ballonnements 11:30 3/10 Ballonnements, Gaz	07:13 B4	Tartine au fromage Salade au poulet et feta	Sommeil moyen
28/09 Lu	20:30 0/10 aucun symptôme			
27/09 Di	07:56 2/10 Ballonnements, Gaz 16:22 4/10 Ballonnements, Gaz	06:00 B4	Salade au poulet et feta Banane Saumon, pommes de terre et brocoli	Bon sommeil
26/09 Sa	07:23 2/10 Ballonnements, Gaz, Crampes	06:10 B4 16:36 B3	Porridge aux myrtilles Lait sans lactose Poulet sauté au wok et riz	Bon sommeil
25/09 Ve	07:45 2/10 Gaz, Crampes 10:40 2/10 Ballonnements, Gaz	06:36 B4 21:23 B5	Pain suédois et œuf Banane Saumon, pommes de terre et brocoli	
24/09 Je	12:41 3/10 Ballonnements, Gaz, Crampes 17:23 2/10 Gaz, Ballonnements 19:40 2/10 Ballonnements	08:54 B4	Omelette au jambon Pain suédois et œuf	Sommeil moyen
23/09 Me	22:54 3/10 Gaz	07:40 B5 12:20 B5	Pain suédois et œuf Cabillaud, pommes de terre et carottes	Bon sommeil
22/09 Ma	20:30 0/10 aucun symptôme			
21/09 Lu	09:33 4/10 Ballonnements, Crampes 17:06 3/10 Ballonnements, Crampes, Gaz, Nausées 21:00 3/10 Halsbrann	07:35 B4 15:24 B3	Tartine au fromage Salade au poulet et feta Biscuits à l'avoine	Mauvais sommeil
20/09 Di	13:40 3/10 Ballonnements, Crampes 15:28 3/10 Gaz, Ballonnements	07:18 B3	Tartine au fromage	
19/09 Sa	20:30 0/10 aucun symptôme			
18/09 Ve	09:57 3/10 Constipation, Ballonnements 20:25 6/10 Ballonnements, Gaz	07:06 B3	Wrap au poulet et oignon * Barre protéinée au chocolat * Saumon, pommes de terre et brocoli	Mauvais sommeil
17/09 Je	16:11 3/10 Constipation, Crampes	07:26 B1	Pain suédois et œuf	
16/09 Me	15:37 6/10 Ballonnements, Crampes, Gaz, Nausées 15:47 3/10 Constipation, Ballonnements, Crampes	07:06 B1	Soupe de lentilles * Hachis parmentier	Buscopan
15/09 Ma	01:50 7/10 Crampes, Ballonnements, Diarrhée 11:11 4/10 Constipation, Ballonnements, Crampes 17:36 4/10 Ballonnements, Gaz	08:12 B4	Pain à l'ail * Smoothie vert à la pomme *	Imodium, Movicol Mauvais sommeil
14/09 Lu	17:30 3/10 Constipation, Ballonnements, Gaz 22:04 5/10 Ballonnements, Gaz	08:57 B1	Tacos à l'oignon et crème fraîche *	Menstruations Ibuprofène 400 mg Bon sommeil
13/09 Di	12:17 2/10 Constipation 19:04 4/10 Constipation, Crampes, Gaz 19:08 5/10 Crampes, Nausées	07:19 B1	Porridge aux myrtilles Tarte aux pommes *	Menstruations Ibuprofène 400 mg, Movicol Sommeil moyen
12/09 Sa	20:30 0/10 aucun symptôme			
11/09 Ve	16:18 5/10 Ballonnements, Crampes 17:46 3/10 Constipation, Ballonnements, Crampes, Gaz	07:21 B3	Café au lait et croissant Soupe de poulet, poireaux et oignons *	Menstruations Ibuprofène 400 mg, Movicol

EXEMPLE

Date	Saisies de symptômes (heure, douleur, symptômes)	Selles	Repas	Autres
10/09 Je	03:15 7/10 Crampes, Gaz 14:30 5/10 Crampes, Ballonnements 18:37 7/10 Ballonnements, Crampes, Gaz, Diarrhée	06:58 B7 H 14:49 B5	Porridge aux myrtilles Soupe de poulet, poireaux et oignons *	Menstruations Ibuprofène 400 mg, Buscopan Mauvais sommeil
09/09 Me	18:32 4/10 Diarrhée, Crampes, Ballonnements, Gaz	08:37 B7 16:39 B5 17:39 B5	Spaghetti bolognaise *	
08/09 Ma	13:08 3/10 Ballonnements, Gaz 22:32 5/10 Diarrhée, Crampes 23:14 6/10 Ballonnements, Crampes, Diarrhée	07:27 B6 H 12:14 B7 H 17:19 B5	Yaourt nature aux framboises Pizza margherita *	Buscopan Mauvais sommeil
07/09 Lu	15:20 7/10 Crampes, Diarrhée, Ballonnements 16:16 4/10 Diarrhée, Crampes, Ballonnements 21:05 9/10 Crampes, Diarrhée, Nausées	06:23 B7 H 11:04 B5 20:20 B6 H	Pain à l'ail * Pizza margherita *	Buscopan, Paracétamol 1 g
06/09 Di	16:38 3/10 Diarrhée, Ballonnements 17:30 5/10 Ballonnements, Gaz 23:26 7/10 Ballonnements, Crampes, Diarrhée	08:10 B7 10:03 B5 17:58 B7 H	Porridge aux myrtilles Pomme * Chili con carne *	
05/09 Sa	20:30 0/10 aucun symptôme			
04/09 Ve	02:40 8/10 Crampes, Diarrhée, Ballonnements 17:59 5/10 Ballonnements, Gaz, Crampes 20:26 6/10 Ballonnements, Crampes, Diarrhée	06:37 B7 15:13 B5 17:08 B6 H	Porridge aux myrtilles Soupe de poulet, poireaux et oignons * Smoothie vert à la pomme *	Buscopan Mauvais sommeil
03/09 Je	17:24 4/10 Diarrhée, Ballonnements	08:46 B7 H 21:13 B7 H 21:27 B5	Poulet tikka masala et riz *	Bon sommeil
02/09 Me	12:56 5/10 Diarrhée, Ballonnements 14:46 5/10 Diarrhée, Crampes, Ballonnements, Gaz	06:49 B6 H 21:25 B5 H	Omelette au jambon Cabillaud, pommes de terre et carottes	Imodium Bon sommeil
01/09 Ma	17:52 3/10 Constipation, Ballonnements, Gaz	06:43 B3	Tarte aux pommes * Cabillaud, pommes de terre et carottes	Movicol Sommeil moyen

B = type de Bristol, H = urgence, * = teneur élevée en FODMAP selon la base de données alimentaire de l'application.

EXEMPLE