



Gaz intestinaux

De nombreuses personnes en santé se soucient d'avoir trop de gaz intestinaux, s'imaginant que leur tube digestif fonctionne peut-être mal. Quoique le gaz lui-même ne soit pas dangereux, notre incapacité à contrôler son passage pourrait avoir des conséquences sociales.

Des études révèlent qu'une personne moyenne produit de 0,6 à 1,8 L de gaz par jour. Celui-ci provient de deux sources : l'air avalé (exogène) et le gaz produit par les bactéries du côlon (endogène). Les gaz intestinaux se composent de diverses quantités d'oxygène, d'azote, de dioxyde de carbone, d'hydrogène et de méthane. L'oxygène, l'azote et le dioxyde de carbone proviennent de l'air avalé tandis que l'hydrogène et le méthane sont des sous-produits de la dégradation des résidus alimentaires par les bonnes bactéries (probiotiques) naturellement présentes dans le côlon. Une analyse minutieuse des gaz intestinaux a démontré qu'ils se composent principalement d'air exogène et d'une petite quantité d'air endogène.

Bien que moins de 1 % des gaz aient une odeur, les bactéries intestinales produisent plusieurs substances contenant du soufre qui sont principalement responsables de l'odeur. Puisque le nez humain peut déceler des concentrations de sulfure d'hydrogène aussi basses qu'une demi-partie par milliard, le passage d'une petite quantité de ce gaz peut attirer l'attention!

Passage des gaz

Les gaz sont relâchés du tube digestif par la bouche par éructation ou par l'anus par flatuosité. Une personne en santé a des flatuosités environ 12 à 25 fois par jour. Typiquement, l'air avalé demeure dans l'estomac pour quelque temps et passe ensuite périodiquement à travers le tube digestif en petites quantités. Il se déplace rapidement à travers l'intestin grêle, propulsé par les contractions rythmiques normales du tube digestif (péristaltisme). Ce processus n'occasionne habituellement aucun symptôme d'inconfort. Une fois les gaz dans le côlon, leur propulsion ralentit et finalement l'anus les relâche en (normalement) petites quantités.

Nous n'avalons presque pas d'air lorsque nous dormons, mais en revanche c'est la période où nous relâchons le plus de

gaz. Au début de la journée, il y a donc quantité minimale de gaz dans l'intestin, mais ceux-ci s'accumulent au cours de la journée. De nombreux facteurs jouent un rôle dans le passage des gaz, y compris la quantité d'air avalée, la nature et la fréquence de l'apport alimentaire, et la motilité des intestins, tous pouvant être influencés par les aliments, les médicaments et le stress.

Symptômes

Pour la plupart, le passage des gaz à travers le tube digestif n'occasionne aucun symptôme, mais certains souffrent d'éructations fréquentes, d'un ballonnement abdominal gênant, et d'une flatulence répétée. Des chercheurs ont remarqué que lorsque certaines personnes prennent une boisson, il est possible qu'elles avalent deux fois plus d'air que de liquide, surtout si elles boivent avec une paille. À mesure que les gaz s'accumulent, l'abdomen peut se distendre douloureusement, surtout immédiatement après avoir mangé. Le ballonnement est quelquefois si sévère que les vêtements se serrent ou ne font plus.

Puisque la distension du tube digestif influence les contractions intestinales, un surplus de gaz passant de l'estomac à l'intestin peut augmenter le péristaltisme normal qui peut occasionner des crampes douloureuses s'il est intense. Les gaz ingérés qui passent à travers les intestins quitteront finalement par l'anus par flatuosité tout comme les gaz produits dans le côlon, mais ce sont ces derniers qui sont habituellement responsables de l'odeur nauséabonde.

Gestion

La gestion des gaz intestinaux dépend de leur source.

Gaz exogènes : Afin de réduire cette source importante de gaz, il faut avaler moins d'air. Des prothèses dentaires mal ajustées, un écoulement post-nasal chronique, la douleur chronique, la tension ou l'anxiété ainsi que des habitudes comme fumer, mâcher de la gomme, englober les aliments, faire passer les aliments avec des liquides, boire à petites gorgées des boissons chaudes et boire avec une paille font tous en sorte que plus d'air est avalé. Limiter ces activités aidera à diminuer le montant d'air avalé.

Gaz endogènes : La production de gaz dans l'intestin grêle est minime puisque la concentration bactérienne y est faible. Le côlon contient cependant de nombreuses bactéries génératrices de gaz qui prospèrent en la présence d'aliments contenant des amidons et des sucres (glucides) mal digérés. Des gaz malodorants se forment lorsque les bactéries fermentent ces aliments pendant leur acheminement à travers le côlon. Cette fermentation ressemble à celle de la fermentation des raisins en champagne lors de laquelle des bulles sont produites. Pour diminuer la production de gaz générés par la digestion, vous voudrez peut-être éviter certains des aliments qui produisent des gaz.

Les haricots sont une source commune de gaz produits par la digestion; ils contiennent les glucides complexes, la raffinose et le stachyose. L'intestin humain est incapable d'absorber ces glucides par lui-même puisque les humains ne produisent pas les enzymes requis pour leur digestion. Heureusement, certaines bonnes bactéries et levures (microorganismes) qui habitent dans le côlon peuvent dégrader ces glucides afin que le corps puisse en absorber leurs nutriments. L'hydrogène, le méthane et le dioxyde de carbone sont des gaz qui sont des sous-produits de la digestion par les microorganismes. Certaines personnes estiment utile d'utiliser un produit commercial d'enzymes tel que Beano® ou Digesta® pour diminuer le montant de gaz produits par les bactéries lorsqu'elles mangent des haricots ou autres aliments à haute teneur en amidon tels que le chou, le brocoli et les grains entiers. Certaines techniques de préparation des aliments peuvent réduire les effets de production de gaz, telles que le trempage des haricots dans l'eau pendant au moins quatre heures pour ensuite les égoutter et les rincer à fond avant de les faire cuire dans de l'eau fraîche.

Une autre cause de production de gaz par la digestion est l'intolérance au lactose qui touche près de 70 % des adultes à l'échelle mondiale à des degrés divers. Ces personnes produisent habituellement des quantités insuffisantes, voire aucune, de l'enzyme lactase. La lactase est nécessaire à la digestion du lactose, sucre présent dans le lait. Si vous êtes intolérants au lactose, gérer la consommation de produits laitiers peut aider. L'évitement du lactose pour une période de 10 jours peut clarifier le rôle du lactose dans vos symptômes liés aux gaz. Si vous êtes intolérants au lactose, vous pouvez essayer des produits commerciaux contenant de la lactase tels que Digesta® (contient de multiples enzymes) et Lactaid®, ou vous pouvez essayer d'augmenter votre tolérance en réintroduisant graduellement le lait dans votre régime alimentaire. Les produits fromagers à base de lait contiennent plus de lactose que les fromages vieillissés et à base de crème qui en contiennent très peu. Le lait contient plusieurs nutriments d'importance vitale. Assurez-vous donc de consulter votre médecin ou diététicien avant de prendre la décision de supprimer à long terme les produits laitiers de votre régime et mettez un plan en place pour assurer un apport suffisant de nutriments. Pour en apprendre davantage sur ce

sujet, demandez notre brochure sur l'*Intolérance au lactose*.

En plus des haricots et du lactose, de nombreux fruits et légumes sont générateurs de gaz. Cependant, toutes les personnes ne réagissent pas de la même façon à ces aliments. Au lieu de complètement supprimer les aliments générateurs de gaz du régime alimentaire et de perdre le bénéfice de leurs fibres et leur important contenu nutritif, essayez plutôt de les manger en plus petites quantités tout au cours de la journée et augmentez graduellement leur consommation, selon ce que vous arrivez à tolérer.

Certains édulcorants hypocaloriques, surtout les polyalcools tels que le mannitol, le xylitol et le sorbitol peuvent occasionner des gaz, des ballonnements, une diarrhée et une gêne abdominale s'ils sont consommés en grandes quantités. (Le suffixe *itol* indique des polyalcools.)

Certains médicaments en vente libre peuvent s'avérer utiles bien qu'ils ne fonctionnent pas pour tous. Ils comprennent les produits qui contiennent l'ingrédient siméthicone, certains antiacides et d'autres agents. Les médicaments qui régulent la motilité peuvent également offrir un soulagement. L'agent prokinétique végétal, Iberogast®, aide à réguler la motilité digestive et à dégrader le gaz intestinal. Des études ont démontré que chez les bébés souffrant de gaz liés à la colique, les gouttes probiotiques BioGaia® contenant *Lactobacillus reuteri* sont utiles.

L'avenir

Pour la plupart des personnes, les gaz intestinaux sont généralement une contrariété plutôt qu'un problème médical sérieux. Cependant, si vous éprouvez des gaz excessifs continus qui sont accompagnés d'autres symptômes ou des gaz qui ne sont pas soulagés par des changements apportés à l'alimentation ou au mode de vie, consultez votre médecin.

Trucs utiles pour diminuer les gaz

Faites l'effort :

- de manger lentement
- de faire réinstaller des prothèses dentaires mal ajustées
- de traiter l'écoulement post-nasal
- d'augmenter votre activité physique
- de gérer votre consommation de lactose (en cas d'intolérance)
- d'augmenter graduellement les fibres dans votre régime

Limitez ou évitez :

- de parler en mangeant
- de manger lorsque vous êtes vexé ou pressé
- d'utiliser une paille pour boire
- de boire d'une bouteille
- de fumer ou de mâcher du tabac
- de mâcher de la gomme ou de sucer des bonbons
- de boire des boissons gazeuses
- de manger des aliments contenant du sorbitol et du fructose
- de boire à petites gorgées des boissons chaudes (attendez qu'elles soient tièdes)

