

Vous avez des flatulences?

Découvrez pourquoi et comment les maîtriser



Que sont les gaz intestinaux (flatulences)?

Nous avons tous des gaz dans l'intestin – et c'est normal. En fait, une personne expulse des gaz en moyenne 12 à 25 fois par jour. Même s'ils sont normaux, les gaz intestinaux peuvent être gênants. Lorsqu'ils s'accompagnent de ballonnements, ils peuvent être inconfortables. La bonne nouvelle est qu'ils sont rarement le signe d'un problème sérieux.

Vous ne pouvez pas empêcher votre corps de produire des gaz. Cependant, vous pouvez prendre certaines mesures afin de diminuer vos flatulences et d'en réduire l'inconfort.

D'où viennent les flatulences?

L'air que l'on avale constitue 90 % des gaz présents dans notre tube digestif. Une certaine quantité de l'air avalée sort de l'estomac par le rot. Le reste passe à travers le tube digestif et est relâché par le rectum (flatulences).

Les bactéries présentes dans le gros intestin produisent le reste des gaz. Ces bactéries se nourrissent de glucides non digérés et de fibres provenant des aliments que nous mangeons. Ils produisent des gaz, de l'hydrogène et du méthane, qui sont ensuite évacués. Seule une infime partie de ces gaz peut produire une odeur. Les plus malodorants contiennent du sulfure.

Quels aliments causent des flatulences?

Tout aliment qui contient des glucides (sucres, amidon et fibres) peut causer des gaz. Cela comprend des aliments tels que les fruits, les légumes, les céréales, les haricots secs, les pois secs, les lentilles ainsi que le chocolat, les croustilles et les bonbons. Les aliments qui contiennent des glucides qui ne peuvent être digérés complètement produisent davantage de gaz. Les aliments reconnus pour causer des gaz comprennent : les fèves au lard, le chou, les choux de Bruxelles et le chou-fleur.

Les aliments et les bonbons sans sucre contenant les alcools de sucre (sorbitol, mannitol, xylitol) causent aussi des gaz. Les alcools de sucre ne sont pas digérés dans l'intestin grêle et deviennent une source de nourriture pour les bactéries présentes dans le gros intestin.



Le fructose est un sucre naturellement présent dans les fruits. Il ne cause pas de problème lorsqu'il provient des fruits, mais certains aliments comme les boissons gazeuses et les boissons aromatisées aux fruits sont sucrées à l'aide de sirop de glucose à haute teneur en fructose. Cette forme peut entraîner des problèmes de flatulences. En grande quantité ce sirop de glucose à haute teneur en fructose nourrit les bactéries présentes dans l'intestin. Ce qui, une fois de plus, cause la formation de gaz. Les jus de fruits peuvent contenir une grande quantité de fructose et causer le même problème.

Les produits laitiers produisent des gaz chez les personnes intolérantes au lactose. Le lactose est le sucre naturellement présent dans le lait et est digéré par l'enzyme lactase. Les personnes ayant une intolérance au lactose ne produisent pas ou très peu de lactase; le lactose se retrouve donc dans l'intestin et les bactéries s'en nourrissent.

Ce que vous pouvez faire pour diminuer les flatulences

Avalez moins d'air

Essayez les conseils suivants afin d'avaler moins d'air :

- Mangez lentement et essayez de vous détendre.
- Ne parlez pas trop lorsque vous mangez.
- Buvez dans un verre. N'utilisez pas de paille et ne buvez pas directement dans une bouteille ou une canette.
- Évitez de mâcher de la gomme et de sucer des bonbons durs.
- Buvez des boissons tièdes plutôt que chaudes. Lorsqu'on sirote une boisson chaude, on avale de l'air.
- Portez une prothèse dentaire bien ajustée.
- Évitez les boissons gazéifiées comme les boissons gazeuses et la bière.
- Si vous fumez, essayez d'arrêter.
- Si vous souffrez d'écoulement rhinopharyngite chronique, consultez. Cela peut vous faire avaler de l'air.

Modifiez vos choix d'aliments

Essayez les conseils suivants pour diminuer les flatulences tout en mangeant sainement :

- Découvrez quels aliments vous donnent des gaz. Mangez-en de plus petites portions et moins souvent.
- Évitez les aliments qui contiennent des alcools de sucre ou du sirop de glucose à haute teneur en fructose.



- Mangez des fruits frais au lieu de boire des jus de fruits. Étanchez votre soif avec de l'eau.
- Jetez l'eau de trempage des pois, des lentilles et des haricots secs. Rincez-les bien et faites-les cuire dans de la nouvelle eau.
- Si vous évitez plusieurs aliments nutritifs parce qu'ils vous donnent des flatulences, consultez une diététiste professionnelle.

Essayez les produits en vente libre

Il existe certains produits vendus sans ordonnance pouvant aider à réduire les symptômes dûs aux gaz. Ils fonctionnent de différentes façons. Suivez les instructions sur l'emballage.

- Les antiacides contenant de la siméthicone lient les bulles de gaz entre elles dans l'estomac. Elles sont ainsi plus faciles à évacuer sous forme de rot. Ces produits n'ont aucun effet sur les gaz produits par les bactéries.
- *Beano*, et les produits semblables, contiennent une enzyme nécessaire afin de digérer les glucides présents dans les haricots secs et certains légumes.
- La lactase, l'enzyme permettant de digérer le lactose présent dans les produits laitiers, peut aider les personnes intolérantes au lactose. On la trouve sous forme liquide ou en comprimés. Vous pouvez également acheter du lait sans lactose.

Les gaz intestinaux peuvent être inconfortables et gênants. Cependant, ils sont habituellement synonymes d'un tube digestif en santé. Si la quantité de gaz que vous produisez vous incommode, essayez les conseils du présent feuillet d'information. N'oubliez pas que les rots et les flatulences sont tout à fait normaux.