

Gaz Intestinaux

Quelles sont les causes des gaz intestinaux?

Tout le monde a des gaz dans l'estomac et l'intestin. L'air y pénètre principalement par ingestion. L'air qui est avalé et non éliminé en rotant passe au travers du tube digestif et sort finalement par le rectum sous forme de gaz. Encore plus de gaz est créé dans le côlon (le gros intestin) lorsque les bactéries digèrent certains composants d'aliments qui ne sont pas complètement absorbés. Les sources les plus courantes de gaz sont :

- des aliments riches en fibres comme les grains entiers et le son ;
- les sucres présents dans les champignons et certains fruits et légumes ;
- le lactose, chez les personnes souffrant d'intolérance au lactose ;
- des édulcorants comme le sorbitol, le xylitol et le sirop de maïs à haute teneur en fructose, utilisés

dans les aliments, les bonbons et la gomme à mâcher ;

- les boissons gazeuses comme le soda, qui libèrent une grande quantité de gaz carbonique.

Les gaz les plus courants produits dans l'intestin sont l'hydrogène, le dioxyde de carbone et le méthane, qui sont inodores. La mauvaise odeur des gaz est créée lorsque certaines bactéries décomposent de très petites quantités de protéines, de matières grasses et de glucides.

Quels sont les symptômes des gaz intestinaux ?

Tout le monde évacue chaque jour des gaz intestinaux. Ceci est normal et ne doit pas être douloureux ou considéré comme un problème. Un excès de gaz qui peut être causé par l'ingestion de grandes quantités d'aliments indigestes peut causer des ballonnements,



des crampes, des douleurs et de la diarrhée. Des éructations ou rots excessifs peuvent être causés en avalant fréquemment de l'air, comme c'est le cas chez l'enfant qui suce une tétine ou pleure pendant de longues périodes de temps. Chez les enfants plus âgés, la gomme à mâcher peut être un facteur. L'ingestion volontaire d'air est un « talent » courant appris et pratiqué par certains enfants d'âge scolaire et adolescents.

Comment contrôle-t-on les gaz intestinaux ?

La meilleure façon de contrôler les gaz intestinaux est d'éviter la consommation d'aliments qui génèrent les gaz. Il faut souvent procéder par tâtonnement pour identifier la source principale de gaz excessifs chez un individu.

- Évitez les légumes et fruits riches en fibres, en particulier les haricots, les asperges, les

champignons, le chou-fleur, le brocoli, les choux de Bruxelles, le chou et le son. Le prétrempage et la cuisson de ces aliments diminuent leur capacité à former des gaz.

- Évitez le lait ou les produits laitiers en cas d'intolérance au lactose.
- Évitez les édulcorants, comme le sorbitol ou le xylitol.
- Évitez les boissons gazeuses.
- Évitez le chewing-gum.

L'utilisation d'un supplément d'enzyme lactase aidera ceux qui souffrent d'une intolérance au lactose. L'utilisation de médicaments tels que la siméthicone ou du charbon actif est répandue, mais n'aide souvent pas beaucoup. L'exercice quotidien peut aider à stimuler le passage des gaz au travers du tube digestif.

➔ Trouvez un gastroentérologue pédiatrique

RAPPEL IMPORTANT. L'organisation nord-américaine NASPGHAN (North American Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition) publie ce document en tant qu'information générale et non en tant que justification définitive du diagnostic ou du traitement d'un cas donné. Il est très important que vous recherchiez l'avis de votre médecin sur votre cas particulier.



714 N Bethlehem Pike, Suite 300, Ambler, PA 19002 Phone: 215-641-9800 Fax: 215-641-1995 naspghan.org



Ce soutien pédagogique est offert par
La Fondation Allergan