

## Le gaz intestinal

### QU'EST-CE QUE C'EST ?

Notre tube digestif contient des gaz intestinaux. L'évacuation de ces gaz par l'anus est tout à fait normale, c'est même un signe que notre tube digestif fonctionne bien. Une personne libère en moyenne entre 0,5 et 1,5 litre de gaz par jour, en 12 à 25 occasions. On évacue ces gaz par les extrémités de notre tube digestif, c'est-à-dire soit par la **bouche**, par **éructation**, soit par l'**anus**, on parle alors de **flatulence**.

### QUELLES SONT LES CAUSES ?

Les gaz intestinaux sont composés d'**azote**, d'**oxygène**, et de **dioxyde de carbone** produit par les bactéries présentes dans le tube digestif. Ces bactéries permettent la fermentation de résidus alimentaires et cette dégradation rejette des gaz.

On trouve aussi de l'**hydrogène**, du **méthane** et des **substances contenant du soufre**. Ces gaz sulfurés ont une odeur et le nez humain détecte facilement des concentrations de sulfure d'hydrogène, même quand elles sont faibles.

La fermentation de certains aliments génère plus de gaz que d'autres, notamment les légumes secs, comme les flageolets. Leurs enveloppes contiennent de fortes teneurs en sucres, facilement fermentés par la flore intestinale. Il y a aussi les féculents qui contiennent beaucoup d'amidon comme les pâtes, le maïs et le blé.

## Le gaz intestinal

---

L'évacuation de gaz par l'anus est un signe que notre tube digestif ne fonctionne pas bien.

- Faux
  - Vrai
- 

En moyenne, quelle quantité de gaz intestinal évacue-t-on par jour ?

- 2 à 3 litres
  - 0,5 à 1,5 litres
  - 0,2 à 0,4 litre
- 

Les gaz digestifs sont évacués uniquement par l'anus.

- Faux
  - Vrai
- 

Comment appelle-t-on l'évacuation de gaz par l'anus ?

- Ventilation
- Dégazage
- Flatulence

Qu'est-ce qui est responsable de la production de gaz dans le gros intestin ?

- Les villosités
  - Les bactéries
  - Les cellules intestinales
- 

Par quel processus les bactéries produisent-elles le gaz dans le gros intestin ?

- La combustion
  - L'oxydation
  - La fermentation
- 

Lequel de ces aliments produit le plus de gaz au cours de la fermentation ?

- Le sucre
- Le flageolet
- La tomate

## Réponses

---

L'évacuation de gaz par l'anus est un signe que notre tube digestif ne fonctionne pas bien.

**● Faux**

*Bravo ! Même si cela est parfois gênant, c'est tout à fait normal et cela signifie que ton tube digestif fonctionne bien.*

**○ Vrai**

*Faux ! Ce n'est pas exact.*

---

En moyenne, quelle quantité de gaz intestinal évacue-t-on par jour ?

**○ 2 à 3 litres**

*Faux ! C'est moins.*

**● 0,5 à 1,5 litres**

*Bravo ! C'est exact. Et cette quantité de gaz est évacuée en 12 à 25 occasions.*

**○ 0,2 à 0,4 litre**

*Faux ! C'est plus.*

---

Les gaz digestifs sont évacués uniquement par l'anus.

**● Faux**

*Bravo ! Les gaz du tube digestif sont évacués par l'anus et par la bouche.*

**○ Vrai**

*Faux ! Les gaz sont également évacués à une autre extrémité du tube digestif.*

---

Comment appelle-t-on l'évacuation de gaz par l'anus ?

**○ Ventilation**

*Faux ! Essaie encore !*

**○ Dégazage**

*Faux ! Bien essayé.*

**● Flatulence**

*Bravo ! C'est exact.*

---

Qu'est-ce qui est responsable de la production de gaz dans le gros intestin ?

**○ Les villosités**

*Faux ! Les villosités permettent d'augmenter la surface d'absorption des nutriments.*

**● Les bactéries**

*Bravo ! Les bactéries y font fermenter des fibres, ce qui produit du gaz.*

**○ Les cellules intestinales**

*Faux ! Ce n'est pas exact.*

---

Par quel processus les bactéries produisent-elles le gaz dans le gros intestin ?

**○ La combustion**

*Faux ! Essaie encore !*

**○ L'oxydation**

*Faux ! Ce n'est pas exact.*

**● La fermentation**

*Bravo ! Les bactéries font fermenter les résidus d'aliments qui ne sont pas digérés.*

---

Lequel de ces aliments produit le plus de gaz au cours de la fermentation ?

**○ Le sucre**

*Faux ! Ce n'est pas exact.*

**● Le flageolet**

*Bravo ! Le flageolet contient en grande quantité des glucides que les bactéries font fermenter dans le côlon. Cela a pour effet de produire beaucoup de gaz.*

**○ La tomate**

*Faux ! Essaie encore !*

---