

Le gaz intestinal

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Notre tube digestif contient des gaz intestinaux. L'évacuation de ces gaz par l'an us 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 **éru ctation**, 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.