

Les gaz gastro-intestinaux

Quelles sont les causes des gaz gastro-intestinaux ?

Chaque personne a du gaz dans l'estomac et les intestins. L'air y pénètre principalement par la déglutition. L'air avalé et non éliminé par des éructations passe au travers du système digestif, pour finalement être expulsé sous forme de gaz via le rectum. Le côlon (le gros intestin) crée des gaz additionnels lorsque les bactéries digèrent certains composants d'aliment qui n'ont pas été entièrement absorbés.

Les sources les plus courantes de gaz :

- ◆ les aliments riches en fibre, comme le blé complet et le son ;
- ◆ les sucres contenus dans les champignons et dans certains fruits et légumes ;
- ◆ le lactose, chez les personnes qui souffrent d'intolérance au lactose ;
- ◆ les édulcorants utilisés dans les aliments, les bonbons et la gomme à mâcher, par exemple, le sorbitol, le xylitol et le sirop de maïs à haute teneur en fructose ;
- ◆ les boissons gazeuses qui libèrent de grandes quantités de gaz carbonique, comme l'eau gazeuse.

Les gaz les plus couramment produits dans les intestins sont l'hydrogène, le dioxyde de carbone et le méthane, qui n'ont pas d'odeur. L'odeur repoussante des gaz est créée lorsque certaines bactéries causent la décomposition de quantités minuscules de protéines, de graisse et de glucides.

INSTRUCTIONS PARTICULIÈRES :

LIENS:

American Gastroenterological Association

<http://www.gastro.org/wmspage.cfm?parm1=689>

The American College of Gastroenterology

<http://www.acg.gi.org/patients/gihealth/belching.asp>

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Disease

http://digestive.niddk.nih.gov/ddiseases/pubs/gas_ez/index.htm

Quels sont les symptômes de gaz intestinaux ?

Chacun lâche des vents chaque jour. C'est un phénomène normal qui n'est généralement pas douloureux et qui n'est pas considéré comme un problème. Un excès de gaz causé par l'ingestion de grandes quantités d'aliments indigestes peut causer des ballonnements, des crampes, des douleurs et des diarrhées. Le fait de fréquemment avaler de l'air peut causer des éructations ou des rots excessifs, comme c'est le cas chez les bébés qui sucent leur tétine ou pleurent pendant des périodes prolongées. Chez les enfants plus âgés, la gomme à mâcher peut contribuer au problème. La déglutition volontaire d'air est un « talent » fréquemment appris et pratiqué par certains écoliers et adolescents.

Contrôle des gaz gastro-intestinaux

La meilleure façon de contrôler les gaz intestinaux est d'éviter de consommer les aliments qui génèrent ces gaz. Souvent, plusieurs tests sont requis pour repérer le principal coupable de l'augmentation de gaz chez un patient.

- ◆ Évitez les légumes et fruits riches en fibre, notamment les haricots, les asperges, les champignons, le chou-fleur, le brocoli, les choux de Bruxelles, le chou et le son. Le fait de cuire ces aliments et de les faire tremper avant la cuisson diminue leur capacité de 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 la gomme à mâcher.

L'utilisation d'un supplément d'enzyme lactase peut aider les personnes souffrant d'intolérance au lactose. L'utilisation de médicaments tels que le siméthicone ou le charbon actif est courante, mais ne produit souvent pas d'effets salutaires. Un régime d'exercice journalier peut stimuler le passage de gaz au travers des voies digestives.

Pour plus d'information ou pour trouver un gastro-entérologue pédiatrique à proximité, consultez notre site Web : www.naspgan.org

RAPPEL IMPORTANT. - L'organisation nord-américaine NASPGHAN (North American Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition) publie cette information 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 état particulier.

