

Les flatulences

Une flatulence est la production de gaz gastro-intestinaux, provoquant des ballonnements, accumulés dans l'intestin ou l'estomac et expulsés hors du corps de façon volontaire ou involontaire par l'anus. Les flatulences sont le résultat de la fermentation des matières décomposées. La présence de *Lactobacillus casei* et en: *Lactobacillus plantarum* dans le tube digestif seraient responsables de cet effet. Issus de la fermentation intestinale, chez l'être humain ces gaz sont d'autant plus présents que des protéines complexes se décomposent. La flatulence est un signal important de bon fonctionnement du côlon. Le personnel médical suit de près le retour des flatulences après une chirurgie. Toutefois, des symptômes de flatulence excessive peuvent indiquer la présence du syndrome du côlon irritable ou d'une maladie organique. Le pet est principalement composé d'azote et d'oxygène dont l'origine est extra corporelle, de méthane (inflammable, ce gaz n'est pas produit par tous), de dioxyde de carbone (produit par la respiration aérobie des organismes présents dans le tube digestif). Les autres composants du pet sont l'hydrogène (inflammable), certains gaz odorants sulfurés (odeur d'œuf pourri) ainsi que quelques autres gaz tels que les composés phosphatés, scatol et indole. En moyenne, une personne libère par jour de 0,5 à 1,5 litre de gaz, en 12 à 25 occasions. Une distension pathologique de l'intestin peut survenir si une personne retient trop ses flatulences. Cette distension entraîne la constipation. Si une personne retient ses flatulences durant la journée, elles seront souvent libérées pendant le sommeil lorsque le corps est détendu.

La consommation de légumes secs, flageolets (en raison de leur forte teneur en oligosaccharides), lentilles, pois cassés, soja et de viandes rouges en augmente donc la production. La mauvaise digestion de certains glucides (lactose, fructose...) peut aussi provoquer des flatulences. La dégradation de la plupart des féculents, y compris les pommes de terre, le maïs, les pâtes et le blé (mais pas le riz) est achevée par la flore du gros intestin, produisant des gaz. Plus rarement, la giardiase, une parasitose bénigne de l'intestin, peut causer des flatulences.

Tableau 1. Recommandations pour l'investigation et le traitement des flatulences.

	Investigations	Traitement
Symptômes légers	<i>Fréquence des flatuosités</i>	<i>Diète d'élimination:</i>
	<i>Anamnèse alimentaire:</i>	Légumes (choux, oignons)
	Fruits et légumes	Fruits (pommes, prunes)
	Amidon	Produits surgelés
	Denrées surgelées	Boissons gazeuses
	Édulcorants artificiels	Bière
	Boissons gazeuses	
	Chewing-gum	<i>Comportement:</i>
		Manger lentement
	<i>Laboratoire:</i>	Ne pas boire en mangeant
	Hématologie	Pas de chewing-gum ou bonbons
	TSH	Cesser de fumer
	Paramètres de malabsorption	
Glycémie	<i>Régulation des selles:</i>	
Analyse des selles:	Laxatifs salins (Transipeg®)	
Giardia lamblia		
Symptômes sévères	<i>Journal alimentaire (1 semaine)</i>	<i>Diète d'élimination élargie:</i>
	<i>Test respiratoire à l'hydrogène</i>	Lactose max. 15 g/j
	<i>Radiographie de l'abdomen</i>	Amidon max. 40 g/j
	<i>Evt. gastroscopie et colonoscopie</i>	Régime de base: riz et farine de riz
	<i>Evt. étude de la motilité</i>	
		<i>Antiflatulants:</i>
		Simethicon: p.ex. Flatulex®
		<i>Probiotiques:</i>
		Lactobacillus sp: Infloran®
		<i>Antibiotiques:</i>
	Ampicilline, métronidazole, rifaximine	

Traitement médical

Les flatulences qui sont, lors de constipations, extrêmement douloureuses peuvent être traitées selon divers régimes alimentaires. Il existe également un aspect psychologique provoquant la formation de gaz intestinaux. Ils sont à l'origine autant des gaz sortant de l'anus.

L'absorption de certaines épices, en particulier le cumin, la coriandre, le carvi, l'ajowan, le curcuma, l'ase fétide, l'épazote, et le konbu permet de lutter contre la production de gaz intestinaux. Une goutte d'extrait de menthe poivrée, de cannelle ou de gingembre diluée dans une tasse d'eau peut aussi être efficace.

Les probiotiques (yaourt, kefir, etc.) sont réputés pouvoir réduire les flatulences rétablissant l'équilibre de la flore intestinale grâce au *Lactobacillus acidophilus* qui acidifie les intestins et maintient ainsi l'équilibre naturel des processus de fermentation.

Il peut être utile d'ingérer de petites quantités de liquides acides (tels que le jus de citron ou du vinaigre) pendant les repas afin de stimuler la production d'acide chlorhydrique gastrique, cependant, leur ingestion massive peut provoquer des pyrosis.

L'ingestion de broméline ou de papaïne (qu'on trouve dans l'ananas ou la papaye) peut aussi être efficace.

Lorsque l'odeur des flatulences pose problème, elle peut être traitée en prenant du sous-gallate de bismuth. Ce produit est couramment utilisé par les individus ayant subi une stomie, une chirurgie bariatrique, souffrant d'incontinence fécale et du syndrome du côlon irritable.

Tableau 2. Aliments à éviter en cas de flatulences.

Légumineuses	haricots, graines de soja
Choux	chou de Bruxelles; chou-fleur; chou rouge, blanc, chinois, frisé; brocoli
Autres légumes	aubergine, poivron, oignons
Noix	noix, cacahuètes, noisettes, amandes
Fruits	pommes, poires, abricots, prunes, pêches, raisin
Amidon	patates, céréales, pop-corn
Aliments surgelés	aliments surgelés contenant de l'amidon (p.ex. pommes frites)
Édulcorants artificiels	fructose, sorbitol et produits diététiques correspondants
Boissons	jus de fruit et de raisin, boissons gazéifiées, bière