

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 gaz n'existe pas dans le tube digestif ?

- Le méthane
- Le buthane
- Le dioxyde de carbone

Quel composé est responsable de la mauvaise odeur des gaz intestinaux ?

- Le phosphore
- Le carbone
- Le soufre

Le sulfure d'hydrogène est un gaz...

- odorant
- inodorant
- hilarant

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 gaz n'existe pas dans le tube digestif ?

- Le méthane**
Faux ! Le méthane est bien produit dans le tube digestif.
- Le buthane**
Bravo ! Le buthane n'est pas produit dans le tube digestif.
- Le dioxyde de carbone**
Faux ! Le dioxyde de carbone est bien produit dans le tube digestif.

Quel composé est responsable de la mauvaise odeur des gaz intestinaux ?

- Le phosphore**
Faux ! Essaie encore !
- Le carbone**
Faux ! Ce n'est pas exact.
- Le soufre**
Bravo ! La mauvaise odeur des pets provient de gaz soufrés représentant seulement 1% du total des gaz du tube digestif.

Le sulfure d'hydrogène est un gaz...

- odorant**
Bravo ! C'est l'odeur caractéristique de l'œuf pourri.
- inodorant**
Faux ! Ce n'est pas exact.
- hilarant**
Faux ! Essaie encore !

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 !