

ADAPTER SON ALIMENTATION EN CAS DE GAZ ET DE BALLONNEMENTS



Gaz, gonflements, flatulences, météorismes*, tiraillements, borborygmes (= bruits) sont des symptômes courants lorsque l'on est atteint d'une **maladie de Crohn ou d'une rectocolite hémorragique** et ils se révèlent très embarrassants au quotidien.

Il s'agit d'une accumulation de gaz dans le tube digestif. Ces gaz proviennent à la fois de l'air avalé pendant la déglutition (**aérophagie**) et de l'air contenu dans les aliments, ainsi que de la fermentation liée à la digestion au niveau du côlon. La présence de gaz dans le tube digestif est un phénomène normal.

Les éructations permettent l'évacuation de l'air ingéré dans un premier temps. Puis, au cours du trajet dans le tube digestif, une partie sera absorbée au niveau du sang pour être conduite jusqu'aux poumons et être excrétée*. Enfin, certaines bactéries du côlon en consommeront une partie. Le reste sera émis sous forme de flatulences par voie rectale.

Les gaz émis par voie rectale sont composés à 99% d'azote, d'hydrogène, d'oxygène, de dioxyde de carbone et de méthane. Ils n'ont pas d'odeur.

Ce sont les gaz soufrés qui donnent une odeur désagréable. Ils sont normalement présents à l'état de traces. C'est lorsqu'ils sont présents en quantité que cela se révèle gênant, et, dans certains cas douloureux voire très douloureux lorsqu'ils sont « bloqués ». On parle d'« excès de flatulences » lorsque le nombre de gaz émis par jour est supérieur à 20.

L'AÉROPHAGIE, L'AIR QUE NOUS AVALONS

L'air que nous respirons passe la plupart du temps par le nez, puis par la trachée pour arriver ensuite dans les poumons. Cependant, lorsque nous mangeons et buvons, la bouche et le nez étant en communication, nous avalons une petite quantité d'air à chaque déglutition. De plus, moins les aliments sont mâchés en bouche, plus la déglutition contiendra de l'air.

Cet air se retrouve alors dans l'estomac, il se mélange plus ou moins au bol alimentaire* durant le brassage gastrique et va néanmoins chercher à s'évacuer rapidement après la fin du repas. Voici l'explication de l'éructation post prandiale en signe d'un bon repas !

Quand l'air reste bloqué dans l'estomac, cela provoque une gêne voire des douleurs. En effet, l'air accumulé dans l'estomac se mélange au bol alimentaire créant une distension de la paroi de l'estomac et un brassage laborieux. La sensation de gêne correspond à l'air bloqué dans l'estomac.

Pour limiter ce phénomène, plusieurs astuces :

- ➔ Manger lentement, dans le calme et veiller à bien mastiquer les aliments,
- ➔ Privilégier les repas de petit volume plus fréquents dans la journée,
- ➔ Attention aux boissons gazeuses, elles sont source de gaz carbonique,
- ➔ Eviter les chewing-gums, ils font avaler de l'air,
- ➔ Boire avant et après les repas plutôt que pendant,
- ➔ « On ne parle pas la bouche pleine ! » comme le disait si bien grand-mère, on ingère de l'air dans le même temps.

L'AIR PRODUIT PAR LA FERMENTATION AU COURS DE LA DIGESTION

Pendant la digestion, le bol alimentaire subit plusieurs transformations permettant d'assimiler les nutriments et de nourrir l'organisme. Des gaz sont alors produits lors de la dégradation : fermentation de certains glucides et putréfaction des protéines.

Ce phénomène se produit principalement au niveau du côlon où se situe la flore intestinale. Cette dernière termine la digestion et réabsorbe entre autre une partie des gaz produits.

De plus, un repas riche en graisses ralentit le transit et favorise la rétention des gaz.

Les gaz issus de la digestion ont vocation à s'évacuer naturellement. C'est lorsqu'ils se retrouvent bloqués et en volume important qu'ils deviennent douloureux. En effet, une grande quantité de gaz dans le côlon peut s'avérer gênante de part les flatulences occasionnées, d'autant plus quand il n'est pas possible de les évacuer.

QUELCONSEILS DE PRÉPARATION

des aliments contenant des fibres fermentescibles pour atténuer les gaz intestinaux

➔ Pour les légumineuses* :

- Les faire tremper avant cuisson et utiliser au moins 2 eaux de trempage,
- Les cuire de manière prolongée,
- Les mixer après cuisson en soupe ou potage ou purée,
- Les lentilles sont les plus digestes, surtout les lentilles corail,
- Les légumineuses en conserve sont mieux tolérées,
- Les associer avec d'autres aliments.

➔ Pour les crucifères (chou vert, choux de Bruxelles, chou rouge/blanc, chou chinois, brocoli, chou-fleur, chou romanesco, chou kale) :

- Opter pour une cuisson prolongée,
- Les couper ou les émincer très finement pour la cuisson,
- Les blanchir avant cuisson (plonger 1 à 2 min dans l'eau bouillante),
- Les mixer ou les mouliner, ils seront plus digestes,
- Les associer avec d'autres aliments,
- Ôter les rainures,
- Penser aux smoothies et aux jus : les smoothies contiennent des fibres mixées finement, les jus (centrifugeuse ou extracteur) n'en contiennent que très peu.

VIGILANCE SUR LES ALIMENTS FERMENTÉS (SELON LA TOLÉRANCE DE CHACUN) :

- ➔ Privilégier un pain complètement refroidi plutôt que le pain encore chaud, surtout le pain au levain,

- ➔ Préférer dans une choucroute les pommes de terre avec une petite quantité de chou,
- ➔ Favoriser les croissants et pains au chocolat aux brioches (surtout lorsqu'elles sont encore chaudes ou tièdes).

CONCLUSION

La transformation des aliments au cours de la digestion produit des gaz. Ils sont normalement réabsorbés en majeure partie par la flore intestinale et seulement une petite part sera évacuée par les voies naturelles.

La présence de gaz, anormalement importante et douloureuse, résulte de dysfonctionnements et de déséquilibres dans le processus digestif.

Avec une préparation adaptée en cuisine, il sera possible de réduire les inconforts : un taillage des aliments fins, une cuisson prolongée, un mixage après cuisson,...

Le temps de dégustation du repas est un moment clé où la mastication sera une alliée précieuse. Elle permettra une digestion efficace et limitera la présence de gros morceaux impossibles à dégrader malgré l'attirail digestif.

GLOSSAIRE

Météorisme : c'est la présence de gaz dans l'intestin, entraînant un gonflement de celui-ci.

Excréter : évacuer hors de l'organisme des sécrétions ou des déchets inutilisables.

Bol alimentaire : il désigne les aliments mastiqués, imprégnés de salive puis déglutis.

On retrouve la notion de bol alimentaire dans la bouche, l'œsophage et l'estomac.

Légumineuses : appelées aussi « légumes secs », ce sont les lentilles, les haricots blancs, les haricots rouges, les pois cassés, les pois chiches, les graines de soja et les fèves.

CE QUE FAIT L'AFA :

A voir :

<https://www.afa.asso.fr/categorie/nutrition-1.html>

Vous y trouverez des rubriques telles que « Manger en poussée », « Bien se nourrir en rémission » et des recettes à télécharger.

Les services :

La permanence diététique du mardi de 14h à 18h par une diététicienne nutritionniste aguerrie aux MICI au 01 42 00 00 40 ou nutrition@afa.asso.fr

Elle oriente si besoin vers un diététicien du réseau afa proche de chez vous et formé à la prise en charge diététique des MICI. (liste des diététiciens disponible sur le site de l'afa).



Le livre «Manger avec une MICI» avec des conseils, des questions/réponses, des recettes... A commander sur le site de l'afa (librairie).

<https://www.afa.asso.fr/boutique/nos-produits.html>



Le carnet de nutrition Ma MICI pour les enfants, les adolescents et leurs parents propose des conseils pour assurer un apport nutritif adéquat et des recettes pour réaliser des repas diversifiés.

A commander sur le site de l'afa (librairie) ou à consulter dans la médiathèque



MICI Connect : la plateforme d'accompagnement et d'échange de l'afa vous propose des outils pour gérer votre alimentation avec une maladie de Crohn ou une RCH. www.miciconnect.com

