

Les flatulences retenues peuvent-elles remonter jusqu'à la bouche ?

Libérer une flatulence est tout à fait normal et naturel. Cependant quel est l'endroit idéal pour le faire ? Ceci reste tout de même le véritable problème. Pourquoi ? À cause de la gêne occasionnée et surtout de la honte qu'un sujet peut manifester. Alors que, certaines études montrent que se retenir de péter peut monter à la bouche ! Voici tout ce que vous devez savoir à cet effet.

Il faut le dire, les flatulences sont considérées comme tabou, d'une part pour le bruit et d'autre part pour l'odeur. Quel que soit le bruit émis ainsi que l'odeur dégagée, toutes les personnes autour vous regarderont avec beaucoup d'attention exprimant pour certains le mépris, le dégoût ou la mauvaise éducation pour d'autres. Ces regards jugeurs démotivent plusieurs à manifester ce besoin en public. Alors que ce besoin pointe du doigt malgré tout, la physiologie gastro-intestinale humaine.

C'est donc tout à fait naturel et nécessaire de péter. Et se retenir de le manifester peut potentiellement orchestrer d'autres pathologies. Voici tout ce que vous devez savoir !

Fermentation des aliments : principale cause des flatulences !

Les flatulences, souvent le résultat naturel de la digestion, sont générées principalement par la fermentation des aliments dans le tractus gastro-intestinal. Les glucides non digérés, tels que ceux contenus dans les légumes, les grains et les produits laitiers, peuvent être particulièrement propices à la production de gaz lorsqu'ils atteignent le côlon, où les bactéries intestinales les décomposent.

De plus, la consommation de boissons gazeuses, la mastication de gomme, la rapidité de l'ingestion alimentaire, et même le stress peuvent augmenter la quantité de gaz produite. Des troubles médicaux comme le syndrome du côlon irritable, la malabsorption intestinale ou la dysbiose peuvent également aggraver les flatulences en perturbant l'équilibre normal de la flore intestinale ou du processus de digestion.

Est-ce dangereux de se retenir de péter ?

Se retenir de péter peut-être inconfortable, mais généralement, cela n'est pas dangereux pour la santé à court terme. Cependant, sur le long terme, cela peut potentiellement provoquer des ballonnements, des douleurs abdominales et une certaine gêne. Le gaz retenu peut également être réabsorbé dans le sang et expulsé par d'autres voies, comme la respiration ou les flatulences involontaires.

Toutefois, dans de rares cas, particulièrement chez les personnes atteintes de certaines conditions médicales préexistantes, comme le syndrome du côlon irritable, la rétention excessive de gaz peut aggraver les symptômes. Il est donc recommandé de trouver un équilibre entre retenir les flatulences lorsque nécessaire et les libérer confortablement pour éviter toute gêne ou complication.

Flatulence : peuvent-elles remonter à la bouche lorsque nous les retenons ?

Bien que la sensation de remontée des flatulences jusqu'à la bouche lorsqu'elles sont retenues puisse sembler plausible, il n'existe pas assez de preuves scientifiques pour étayer cette hypothèse. Les flatulences sont principalement composées de gaz intestinaux tels que le dioxyde de carbone, le méthane et le sulfure d'hydrogène, produits par la fermentation bactérienne des aliments non digérés dans le côlon.

En effet, cela se manifeste par les sphincters musculaires du système digestif qui agissent comme des valves pour réguler le passage des gaz, empêchant normalement leur remontée vers le haut du tractus gastro-intestinal.

Toutefois, dans un essai paru dans *The Conversation*, Clare COLLINS, chercheuse et spécialiste des flatulences mentionne qu'il existe une forte éventualité que les pets retenus remontent à la cavité buccale. Mais comment ?

Les recherches de Clare COLLINS sur la montée des pets vers la bouche lorsque ceux-ci sont retenus pendant longtemps !

Cette chercheuse renommée de *l'Université de Newcastle en Nouvelle-Galles du Sud*, a mené des études approfondies sur la digestion et les flatulences.

Ses recherches ont démontré que, bien que les sphincters du système digestif aient une fonction importante dans le contrôle du passage des gaz, des pressions excessives résultant de la rétention prolongée de gaz peuvent, dans de rares cas, provoquer une libération involontaire de gaz vers le haut du tractus gastro-intestinal.

Ces conclusions suggèrent que, bien que la remontée des flatulences jusqu'à la bouche soit peu fréquente, elle reste une possibilité à prendre en compte, en particulier chez les individus susceptibles de souffrir de ballonnements ou de dysfonctionnements gastro-intestinaux.

Ces résultats soulignent l'importance de comprendre les mécanismes physiologiques impliqués dans la régulation des gaz intestinaux et de maintenir un équilibre sain dans le fonctionnement du système digestif.

Quelle maladie provoque des gaz intestinaux ?

Plusieurs maladies peuvent provoquer une augmentation des gaz intestinaux. Parmi les plus courantes figurent :

- **Le syndrome du côlon irritable (SCI)**
- **La maladie cœliaque**
- **La maladie inflammatoire de l'intestin (comme la maladie de Crohn et la colite ulcéreuse)**
- **La dysbiose intestinale (flore intestinale perturbée)**
- **Le syndrome de malabsorption et la sensibilité au FODMAP (Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides And Polyols).**

Ces conditions peuvent perturber la digestion et favoriser la production excessive de gaz dans le tractus gastro-intestinal, entraînant souvent des symptômes tels que des ballonnements, des douleurs abdominales et des flatulences fréquentes. Il est essentiel de consulter votre médecin pour obtenir un diagnostic précis et un traitement approprié en cas de symptômes persistants.

