

Le borborygme

QU'EST-CE QUE C'EST ?

Les borborygmes sont des bruits émis par l'intestin ou l'estomac pendant la digestion. Ils sont plus connus sous le nom de **gargouillements** ou **gargouillis**. Ces bruits proviennent des gaz qui traversent le tube digestif. Ces gaz peuvent être aussi coincés par des spasmes ou bloqués dans les interstices de l'intestin, ce qui provoque parfois des bruits.

QUELLES SONT LES CAUSES ?

Les borborygmes peuvent être causés par l'**air qu'on avale** lors d'un repas, ou encore par les gaz produits lors de la dégradation d'**aliments gazogènes**. Un aliment gazogène est susceptible de produire davantage de gaz que les autres. Il y a par exemple le chou, les lentilles ou tout simplement les boissons gazeuses.

Certaines pathologies peuvent également être à l'origine de borborygmes. C'est le cas de la **colopathie**, qui affecte le côlon et qui peut entraîner non seulement des borborygmes mais aussi d'autres troubles digestifs, comme des douleurs abdominales, une diarrhée ou une constipation. Une **infection virale** comme la gastro-entérite est également une cause possible.

LA FAIM PROVOQUE-T-ELLE DES GARGOUILLIS ?

Vous avez aussi peut-être déjà entendu votre ventre gargouiller quand vous aviez faim. La question est donc : est-ce que la faim peut provoquer des borborygmes ? En quelque sorte oui, car lorsqu'on a faim, on pense à la nourriture. Et rien que d'y penser, notre tube digestif se prépare à la digestion. Les glandes digestives sont stimulées ; on commence par exemple déjà à saliver. Il y a aussi les intestins qui se vident pour faire de la place à la nourriture qui va arriver. Ils se vident par péristaltisme, c'est-à-dire en contractant le tube digestif. Ces contractions ne s'entendent pas, ou presque pas, dans un intestin plein, mais beaucoup plus lorsque l'intestin est vide. Ce qui explique pourquoi notre ventre gargouille lorsqu'on a faim.