

## **BORBOPHOBIE Peur des gargouillements**

Peur d'être jugé comme sale, bizarre ou sujet à moquerie sont autant d'inquiétudes propres au borbophobe. Le patient a l'impression que ses gargouillements font un bruit très important et reste convaincu que l'entourage peut les entendre. Le sujet se trouve "hors-norme ».

Le météorisme, ou ballonnement intestinal, provoque des borborygmes et des gargouillis dans le tube digestif, et parfois des douleurs. Il est dû à une accumulation de gaz intestinaux. Si ces gaz sont expulsés, ils répandent une odeur désagréable et gênante.

Le terme borborygme signifie littéralement le « bruit des intestins ». Il s'agit tout simplement de ces fameux gargouillements souvent désagréables, que nous connaissons tous. Ces gargouillis au niveau du ventre, parfois gênants, sont pourtant le signe que nos intestins sont fonctionnels. Ils sont directement liés au processus de digestion et peuvent avoir différentes causes.

### **Qu'est-ce qu'un borborygme ?**

Le terme borborygme vient du grec ancien, borborugmos qui signifie « bruit des intestins ». Un borborygme est donc tout simplement un gargouillement, comme on l'appelle communément. Un ventre qui fait du bruit n'est pas inquiétant, en général.

Ce gargouillement peut provenir de l'estomac ou de l'intestin (grêle ou côlon). Ces organes sont entourés de muscles qui se contractent régulièrement pour faire progresser le bol alimentaire (contenu de nos repas) depuis l'œsophage, l'estomac, puis l'intestin, vers le côlon et le rectum, dans le système digestif.

On appelle ces contractions intestinales : le péristaltisme.

### **Pourquoi les gargouillements font du bruit ?**

À différents moments de la digestion, cette progression peut faire entendre des sons reflétant ce qui se produit au sein de la digestion : mélanges de liquides sécrétés par l'estomac ou l'intestin, mêlés à des gaz également produits par la digestion. Ce mélange devient bruyant lorsque les fibres musculaires se contractent dans l'intestin et agitent le contenu de liquide et gaz mélangés.

Nous ne sommes pas tous égaux devant cet organe complexe qu'est l'intestin. Certaines personnes ont bien plus de borborygmes que d'autres. On peut aussi jamais n'en avoir, sans que cela soit mauvais signe. À l'inverse, avoir beaucoup de borborygmes n'est pas un signe de mauvaise santé. Il s'agit d'une manifestation physiologique des plus normales de notre corps.

### **Pourquoi mon ventre gargouille ?**

#### **La consommation de certains aliments**

Bien qu'ils ne soient pas anormaux, puisque provoqués par la digestion, certains facteurs peuvent amplifier les borborygmes et les rendre gênants au quotidien :

- L'absorption d'une grande quantité de liquide ou d'aliments très riches en eau (comme certains fruits, melon, pastèque, concombre, etc.) ;

- L'excès de boissons gazeuses, de soda qui viennent amplifier le mélange liquide et gaz dans le système digestif ;
- La consommation d'aliments qui fermentent : légumes secs (pois chiche, lentilles, haricots, etc.), choux, artichauts, brocolis, etc.

### **La sensation de faim**

On peut ressentir aussi un borborygme au niveau de l'estomac, dont l'origine est bien connue : la faim. Celle-ci, lorsqu'elle est bien présente, provoque une activité anticipative et préparatrice de l'estomac à l'arrivée de la nourriture, en sécrétant des sucs gastriques.

### **La rapidité d'absorption**

En cas d'absorption rapide d'un repas, il peut survenir des gargouillements par l'absorption d'air. Le son est d'ailleurs amplifié, car l'estomac et les intestins sont remplis d'air.

### **Le stress et l'anxiété**

Enfin, le stress, peut aussi provoquer des gargouillements plus accentués, surtout si l'on a mangé en étant stressé. Le tube digestif est une véritable éponge à émotions et le stress augmente la vitesse de passage des aliments comme ou même rendre plus difficile le passage des aliments à travers les intestins.

### **Quelles sont les conséquences liées aux borborygmes ?**

Comme on l'a vu, les borborygmes, même vécus fréquemment, ne signifient en rien que l'on doit s'inquiéter de sa santé. Ils sont une manifestation normale de la physiologie du corps et de la digestion. Toutefois, si vous avez un ventre qui gargouille tout le temps, il faut consulter un médecin pour enquêter sur les causes si ces « grognements » de l'intestin s'amplifient et s'accompagnent de symptômes, comme :

- Des douleurs ;
- Du sang dans les selles ;
- Une absence d'émission de gaz ;
- Des troubles du transit.

S'ils sont très (trop) fréquents, ils peuvent être un signe du syndrome de l'intestin irritable (colopathie fonctionnelle), assez répandu aujourd'hui chez les adultes. Ce syndrome est à l'origine d'une hyperactivité des fibres musculaires des intestins, provoquant des spasmes et des productions de gaz en excès.

Des borborygmes répétés et accentués peuvent aussi signifier :

- Un déséquilibre de la flore intestinale ;
- Une éventuelle intolérance alimentaire (à faire vérifier avec un allergologue) ;
- Une infection intestinale (si ceux-ci s'accompagnent de diarrhées) ;
- Un trouble de la motricité intestinale, comme le syndrome de l'intestin irritable ;
- Une pathologie comme la maladie de crohn.

### **Que faire pour éviter les borborygmes?**

Bien que rarement signes de pathologies ou d'un danger pour sa santé, les borborygmes peuvent tout de même gêner et être parfois douloureux, surtout quand ils s'accompagnent d'autres symptômes (reflux gastro-œsophagien, constipation, diarrhée). Afin de limiter les gargouillements, voici quelques conseils.

- Manger plus lentement et mastiquer plus longuement les aliments (pour éviter l'ingestion d'air dans l'estomac et le système digestif).
- Limiter la consommation d'aliments fermentescibles (choux, légumes secs, etc.).

- Réduire la consommation de boissons gazeuses et de chewing-gums.
- Procéder à des automassages du ventre pour apaiser les spasmes de l'intestin et du côlon. Par exemple avec une huile ou une crème, en massant en position allongée et dans le sens des aiguilles d'une montre le ventre et le bas du ventre.
- Appliquer, en fin de repas, une bouillotte chaude sur le ventre : la chaleur aide à calmer les intestins et à faire progresser le bol alimentaire.
- Boire une tisane en fin de repas pour faciliter la digestion. Notamment, les tisanes à base de menthe, réglisse, anis vert, fenouil ou encore graines de cumin et coriandre.

### **Ventre qui gargouille : quand consulter ?**

Si aucune des solutions précédentes n'apaise les gargouillis, il vaut mieux consulter son médecin généraliste. Et, ce, surtout s'ils sont accompagnés de trouble du transit ou intestinaux comme :

- Des ballonnements incessants ;
- De la diarrhée ;
- Des gaz ;
- Des douleurs abdominales.

Votre médecin vous orientera au besoin vers un gastro-entérologue qui établira un diagnostic complet sur la cause de vos gargouillements.

Par Sarah Adida Journaliste scientifique