

## AEROPHAGIPHOBIE Peur d'avoir de l'aérophagie, des gaz

Plus gênante que dangereuse pour la santé, l'aérophagie est un phénomène qui inquiète souvent les personnes qui en souffrent.

**L'aérophagie désigne, littéralement, le fait "d'avaler ou de manger de l'air".**

En moyenne, un être humain absorbe environ quotidiennement entre deux et quatre litres d'air sans que cette situation puisse être considérée comme anormale. C'est lorsque cette quantité d'air avalé devient plus importante que le phénomène d'aérophagie se produit.

L'absorption excessive d'air provoque en effet une accumulation de gaz responsable d'une dilatation de l'estomac.

**À noter :** Les termes de "*météorisme*" et de "*ballonnement intestinal*" sont régulièrement employés pour évoquer cette accumulation excessive d'air dans l'intestin et ce phénomène d'aérophagie.

Quel que soit le terme employé pour sa définition, l'aérophagie demeure un trouble fonctionnel digestif bénin, sans complication majeure, sauf situation exceptionnelle. Seuls l'inconfort et la gêne provoquée par cette situation nécessitent en pratique de mettre en place les mesures adaptées pour s'en débarrasser (voir ci-dessous).

### Quelles sont les causes de l'aérophagie ?

On recense plusieurs causes possibles à l'aérophagie, parmi lesquelles :

- **L'alimentation** : une alimentation de mauvaise qualité (consommation de boissons gazeuses, consommation d'alcool et de café, tendance au grignotage entre les repas, ingestion rapide des aliments, etc.) Favorise l'aérophagie ;
- **La mastication excessive** de chewing-gums ;
- **Le stress** : de nombreuses études tendent à mettre en avant le lien entre nervosité, ou stress, et apparition de l'aérophagie. Le stress est notamment perçu comme un élément favorisant une alimentation de mauvaise qualité.

Dans de rares cas, l'aérophagie peut également être associée à des épisodes de constipation. Ou encore à une grossesse, même si la légende qui veut qu'une femme enceinte soit toujours sujette à l'aérophagie est fausse, il s'agit d'un phénomène en réalité assez rare.

### Quels sont les symptômes de l'aérophagie : ballonnements, gaz intestinaux et flatulences ?

**Le ventre gonflé est le principal symptôme de l'aérophagie.**

Les personnes qui souffrent d'aérophagie constatent en effet très souvent ce ventre gonflé, qui s'accompagne, tout aussi souvent, de ballonnements, voire de gargouillis dans le ventre.

L'aérophagie peut également entraîner des flatulences et/ou des éructations en quantité importante. Des douleurs digestives peuvent également être considérées comme un symptôme de l'aérophagie.

**A noter :** La notion de douleur en lien avec l'aérophagie varie selon les individus. Certaines personnes peuvent en effet ne ressentir qu'une simple gêne, quand d'autres ressentent des crises de douleur d'aérophagie aiguës.

### **Que faire en cas d'air dans l'estomac ?**

La prévention de l'aérophagie passe principalement par un régime alimentaire adapté avec :

- La **réduction des boissons gazeuses** et **boissons type café et alcool** ;
- La **réduction de la consommation de légumineuses** ;
- L'**arrêt du grignotage** entre les repas ;
- La **mise en place d'habitudes alimentaires saines**, comme le fait de bien mâcher les aliments et de manger lentement.

La pratique d'une activité sportive est également vivement recommandée pour prévenir l'aérophagie. Le sport participe en effet à une meilleure digestion. Pour les personnes souffrant d'un état de grande nervosité ou de stress, des exercices pour contrôler son niveau de stress et se détendre peuvent être mis en œuvre. Des disciplines comme le yoga, la méditation, la sophrologie ou encore la relaxation témoignent depuis des siècles de leurs effets bénéfiques sur la santé (sauf avis médical contraire), et trouvent facilement leur place dans le traitement de l'aérophagie nerveuse.

### **Comment soigner une crise d'aérophagie : quels traitements ?**

L'aérophagie est un phénomène qui ne nécessite pas, dans la plupart des cas, une prise en charge médicamenteuse. La médecine "*douce*" remplace en effet très souvent les médicaments traditionnels pour soulager et soigner l'aérophagie.

Parmi les traitements mis en avant pour soigner l'aérophagie, on peut relever :

- **Les pansements digestifs** ;
- **Le recours aux compléments alimentaires** comme le **charbon actif** ou tout autre élément contenant des principes actifs capables d'absorber les gaz, de stimuler la digestion et/ou de booster la flore intestinale ;
- **Le recours aux plantes** comme l'anis, l'aneth, le fenouil ou encore la menthe (idem) ;
- **L'aromathérapie** avec l'**huile essentielle d'estragon**.

L'ensemble de ces traitements s'inscrit, rappelons-le, dans une démarche de médecine douce. Aucun ne fait l'objet d'aucune démonstration scientifique digne de ce nom au sujet de son efficacité. Le respect de l'hygiène de vie et du régime alimentaire (couplé ou non à ces traitements dits "*naturels*") permet très souvent de faire disparaître l'aérophagie.

En cas d'aérophagie importante, chronique et/ou associée à d'autres symptômes comme des vomissements, des difficultés à aller à la selle, une diarrhée ou encore des épisodes de fièvre, il est nécessaire de consulter un professionnel de santé dans les plus brefs délais. Ce dernier procédera alors à un examen clinique approfondi pour exclure des affections plus graves comme une occlusion intestinale ou une infection digestive.