



**Saviez-vous qu'en moyenne un être humain pétaït 14 fois par jour ? Pourtant, malgré leur importance biologique et leurs bienfaits pour la santé, les pets ne sont pas populaires et sont souvent synonymes de honte, d'embarras ou de gêne. Alors, la prochaine fois que vous « évacuez » vos gaz, ne culpabilisez surtout pas ! Voici pourquoi les médecins recommandent de ne pas les retenir.**

Les gaz sont en réalité de l'air dans notre tube digestif. Ils ressortent par la bouche grâce aux rots et par l'anus à travers les flatulences. Nous avalons tous une petite quantité d'air en mangeant ou en buvant mais celle-ci augmente dans notre organisme notamment lorsque nous fumons, mâchons des chewing-gums ou buvons des boissons pétillantes. Ainsi, l'air avalé se déplace vers les intestins et passe par l'anus. Socialement gênants, les pets sont pourtant une réaction tout à fait naturelle que vous ne devriez pas retenir. Explications.

### **Les pets réduisent les ballonnements**

La raison pour laquelle vous vous sentez ballonné est l'accumulation de gaz dans votre tube digestif. Cela se produit généralement après avoir mangé un repas copieux et signifie en fait que votre corps stock un excès d'eau et que vos intestins produisent de facto un excès de gaz. Lâchez prise, votre ventre vous en remerciera et vous pourrez en sus boutonner votre jean plus facilement !

### **Les pets vous permettent de réévaluer votre alimentation**

L'alimentation est la clé d'une bonne santé, cela n'est plus un secret. Ainsi, les pets peuvent vous permettre de réévaluer votre régime nutritionnel en vous indiquant ce qui manque à votre alimentation. En fait, différents aliments produisent différentes odeurs de gaz, ce qui peut vous donner un indice sur si vous mangez trop ou pas assez de quelque chose. Par exemple si vous n'évacuez pas assez de gaz, cela signifie que vous ne mangez pas assez de fibres. Aussi, si ces derniers sont malodorants c'est que vous consommez probablement beaucoup trop de viande rouge.

### **Les pets permettent de soulager vos douleurs abdominales**

Le fait de retenir les gaz peut provoquer des douleurs abdominales et des crampes. Ainsi, les évacuer vous permet de soulager votre douleur et de maintenir votre intestin dans un état de santé optimal. Conseil : Si vous êtes en public et que vous avez mal au ventre, massez tout doucement votre ventre pour aider à déplacer les gaz le long du tube digestif et éviter les bruits incommodants.

### **Les pets permettent d'améliorer la santé de votre côlon**

Retenir vos gaz peut affecter l'état de votre intestin et cela peut être particulièrement douloureux. Les personnes ayant des problèmes de côlon ne doivent surtout pas retenir leurs pets, cela peut aggraver leur situation et engendrer d'autres complications.

### **L'odeur des pets est en réalité très bonne pour votre santé**

L'odeur est certes désagréable mais sachez qu'elle peut avoir des avantages pour votre santé. En effet, des recherches ont affirmé que les gaz que nous évacuons contiennent du sulfure d'hydrogène qui aide à prévenir les dommages causés par les mitochondries. Cela peut même vous protéger contre les accidents vasculaires cérébraux et l'arthrite.

### **Les pets vous permettent de détecter certains problèmes de santé**

Les pets jouent un rôle extrêmement important car ils permettent d'agir comme un signal d'alarme quant à votre état de santé. Surveillez donc leur odeur et leur fréquence et discutez-en avec votre médecin. Ainsi, vous pourrez faire un diagnostic et détecter toutes sortes de troubles allant du cancer du côlon aux allergies alimentaires. Les pets sont en vérité très agréables C'est un fait !

Péter vous permet de vous soulager et les pets peuvent en vérité être très rigolos et soyons honnêtes, qui n'a pas besoin d'une bonne dose de rires ! Ainsi, vous avez maintenant plein de bonnes raisons de ne plus jamais vous retenir !

---