



Musée de l'agriculture et de l'alimentation du Canada

La revanche des sucres complexes (Feuille-réponse)

1. Compare tes données (encercle oui ou non).

Y a-t-il une différence entre le nombre de pets du deuxième jour et du troisième jour? OUI
NON

Quelle est la différence?

Il est difficile d'obtenir des données justes sans bien contrôler les conditions et la durée de l'expérience. Les légumineuses à grains ne sont pas seules à causer une augmentation de la production de gaz dans tes intestins. Plusieurs aliments peuvent avoir cet effet. De plus, les légumineuses à grains auront un effet plus prononcé chez les personnes qui n'en mangent pas souvent.

2. As-tu remarqué si les caractéristiques de tes pets ont changées entre le début et la fin de l'expérience? Si oui, décris le changement.

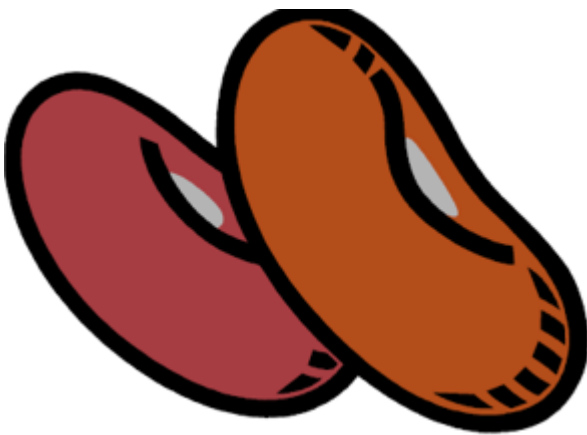
Les gaz intestinaux sont un mélange d'azote, d'hydrogène, de dioxyde de carbone, de méthane et d'oxygène; tous des gaz inodores. Par contre, certains aliments contiennent un élément appelé le soufre qui a une odeur d'œufs pourris. Les choux, les œufs, les protéines et les légumes de la famille des oignons contiennent tous beaucoup de soufre. Lors de la



digestion, cet élément est libéré et semé lange aux autres gaz, causant une mauvaise odeur.

3. D'après tes résultats, est-ce que tu penses que ton corps laisse échapper plus de gaz quand tu manges des haricots? Est-ce que tu penses qu'il s'agit plutôt d'un mythe? Pourquoi?

D'après des études scientifiques, les légumineuses à grains entraînent invariablement une augmentation temporaire des gaz intestinaux. De plus, certaines variétés de légumineuses à grains auraient un effet plus prononcé que d'autres. Selon les études, la quantité de gaz produite dans le système digestif s'atténue lorsque le système s'habitue à l'apport quotidien de légumineuses à grains.



Ce plan de cours a été produit par le Musée de l'agriculture et de l'alimentation du Canada.

[Consulter toutes les ressources d'apprentissage d'Ingenium sur notre site Web.](#)