



Boire & manger / Santé

Les hommes pètent davantage quand ils mangent des légumes

Temps de lecture : 2 min

Repéré par [Robin Tutenges](#) — 14 septembre 2021 à 14h24

Et c'est une bonne chose, du moins pour eux.

Control the use of your personal data

We and [our partners](#) may [access your device](#) to recognize you through identifiers such as cookies, and collect, store, combine, and transfer data your IP and email addresses, software settings, your browsing data and your location, for these purposes: Basic ads, and ad measurement, Personalised ads profile and display, Personalised content and Content measurement, audience insights, and product development.

You may accept all identifiers and data processing activities requiring your consent, or refuse them and make a granular choice, find out more, and object to any processing based on legitimate interests via the setting screen. You can change your mind or withdraw your consent at any time via our Privacy Policy. Your choices will apply to this website and our emails during 6 months, and we will not ask you again until 15 days.

Accept all

Set your choices

Suivre un régime méditerranéen enrichi en fibres et composé de fruits et de légumes fait davantage péter. | [krakenimages via Unsplash](#)

Temps de lecture: 2 min — Repéré sur [New Scientist](#)

Manger des végétaux pour péter plus, voilà un beau slogan de campagne. Rien à voir avec l'élection présidentielle à venir pourtant, il s'agit en fait d'une nouvelle étude scientifique qui montre les conséquences d'un régime riche en végétaux sur les bactéries intestinales

des hommes. Les conclusions tiennent en une phrase: une telle alimentation est bénéfique pour leur intestin, mais cela augmente aussi leurs flatulences. Et pas qu'un peu.

L'étude a été menée par les scientifiques du Liver and Digestive Diseases Networking Biomedical Research Center à Barcelone, en Espagne. Ces derniers cherchaient à comparer les effets sur les intestins d'un régime du type occidental par rapport à un régime méditerranéen enrichi en fibres, principalement composé de fruits et de légumes.

Pour ce faire, ils ont soumis à vingt hommes, âgés de 18 à 38 ans et en bonne santé, à chacun de ces régimes pendant deux semaines, précédées d'un régime de sevrage de quatorze jours. En parallèle, chaque participant était également muni d'un compteur

Control the use of your personal data

We and [our partners](#) may [access your device](#) to recognize you through identifiers such as cookies, and collect, store, combine, and transfer data your IP and email addresses, software settings, your browsing data and your location, for these purposes: Basic ads, and ad measurement, Personalised ads profile and display, Personalised content and Content measurement, audience insights, and product development.

You may accept all identifiers and data processing activities requiring your consent, or refuse them and make a granular choice, find out more, and object to any processing based on legitimate interests via the setting screen. You can change your mind or withdraw your consent at any time via our Privacy Policy. Your choices will apply to this website and our emails during 6 months, and we will not ask you again until 15 days.

Accept all

Set your choices

signe positif, montrant que ce régime favorise la prolifération de bactéries intestinales saines.

À lire aussi

[Pourquoi le café-clope donne-t-il envie de faire caca?](#)

En plus de selles près de deux fois plus lourdes, deux types de bactéries étaient particulièrement plus abondantes chez les cobayes de l'étude grâce à l'ingestion des nombreuses fibres présentes dans le régime végétal: les espèces *Anaerostipes hadrus* et *Agathobaculum butyriciproducens*.

Ces deux «bonnes» bactéries libèrent notamment des acides gras à chaîne courte, [explique le média scientifique](#), ce qui permet de réduire le risque de cancer colorectal, de se protéger contre les maladies cardiaques et de maintenir le gros intestin en bonne santé. Bref, votre intestin pète le feu, et il vous le fait savoir.

[En savoir plus](#): [Boire & manger](#) [Santé](#) [flatulences](#) [régime](#) [intestin](#) [légumes](#) [alimentation](#)

NEWSLETTERS

La quotidienne de Slate

Control the use of your personal data

We and [our partners](#) may [access your device](#) to recognize you through identifiers such as cookies, and collect, store, combine, and transfer data your IP and email addresses, software settings, your browsing data and your location, for these purposes: Basic ads, and ad measurement, Personalised ads profile and display, Personalised content and Content measurement, audience insights, and product development.

You may accept all identifiers and data processing activities requiring your consent, or refuse them and make a granular choice, find out more, and object to any processing based on legitimate interests via the setting screen. You can change your mind or withdraw your consent at any time via our Privacy Policy. Your choices will apply to this website and our emails during 6 months, and we will not ask you again until 15 days.

Accept all

Set your choices

Après le steak de soja, place au poisson végétal

L'objectif est de séduire un public plus large que les végétariens.

Repéré par [Nina Hossein](#) — 13 septembre 2021

Temps de lecture : 2 min

Control the use of your personal data

We and [our partners](#) may [access your device](#) to recognize you through identifiers such as cookies, and collect, store, combine, and transfer data your IP and email addresses, software settings, your browsing data and your location, for these purposes: Basic ads, and ad measurement, Personalised ads profile and display, Personalised content and Content measurement, audience insights, and product development.

You may accept all identifiers and data processing activities requiring your consent, or refuse them and make a granular choice, find out more, and object to any processing based on legitimate interests via the setting screen. You can change your mind or withdraw your consent at any time via our Privacy Policy. Your choices will apply to this website and our emails during 6 months, and we will not ask you again until 15 days.

Accept all

Set your choices

La cuisine de la mer, une mode qui dure

Cap sur Les Pêcheurs à Antibes, tout près de la Méditerranée, et sur quatorze tables parisiennes.

[Nicolas de Rabaudy](#) — 12 septembre 2021

Temps de lecture : 6 min

Le jeûne hydrique est une pratique potentiellement dangereuse

Control the use of your personal data

We and [our partners](#) may [access your device](#) to recognize you through identifiers such as cookies, and collect, store, combine, and transfer data your IP and email addresses, software settings, your browsing data and your location, for these purposes: Basic ads, and ad measurement, Personalised ads profile and display, Personalised content and Content measurement, audience insights, and product development.

You may accept all identifiers and data processing activities requiring your consent, or refuse them and make a granular choice, find out more, and object to any processing based on legitimate interests via the setting screen. You can change your mind or withdraw your consent at any time via our Privacy Policy. Your choices will apply to this website and our emails during 6 months, and we will not ask you again until 15 days.

Accept all

Set your choices

[Slate.com](#)

[Annonceurs](#)

[Contacts Qui sommes-nous](#)

[Mentions légales](#)

[Gestion des données personnelles](#)

Slate^{FR}