

# FUTURA

## Avaler un chewing gum est dangereux, vrai ou faux ?

### Podcast écrit et lu par Melissa Lepoureau

*N.B. La podcastrice s'est efforcée, dans la mesure du possible, d'indiquer par quel personnage ou personnalité sont prononcées les citations. Néanmoins, certaines de ces dernières échappent à sa connaissance et devront rester anonymes.*

*[Une musique d'introduction détendue et jazzy. Une série de voix issues de films se succèdent, s'exclamant alternativement « C'est vrai », ou « C'est faux ». L'intro se termine sur la voix du personnage de Karadoc issu de Kaamelott, s'exclamant d'un air paresseux « Ouais, c'est pas faux. »]*

Est-ce que c'est vraiment dangereux d'avaler un chewin-gum ?

Avaler un chewing-gum : voilà une petite angoisse qui a traversé les générations, souvent accompagnée d'une mise en garde solennelle du type « il va rester sept ans dans ton estomac ! ». Mais qu'en dit réellement la science ? Commençons par une vérité simple : avaler un chewing-gum n'est, dans l'immense majorité des cas, pas dangereux. Le corps humain est bien plus robuste et efficace qu'on ne l'imagine. Contrairement à ce que l'on entend parfois, le chewing-gum ne colle pas aux parois de l'estomac ni de l'intestin comme une sorte de pâte tenace. Pour comprendre pourquoi, il faut regarder de quoi est composé un chewing-gum. Il contient principalement une base gommeuse (souvent synthétique aujourd'hui), des édulcorants, des arômes et parfois des colorants. Lorsque vous le mâchez, les substances solubles (sucre ou édulcorants, arômes) sont libérées, ce qui laisse une masse plus résistante : la fameuse « gomme ». C'est cette base gommeuse qui intrigue. Elle est effectivement difficile à digérer, car notre système digestif ne possède pas les enzymes capables de la décomposer complètement. Mais « difficile à digérer » ne signifie pas « impossible à éliminer ». En réalité, lorsque vous avalez un chewing-gum, il suit simplement le trajet normal de la digestion. Il passe de l'estomac à l'intestin grêle, puis au côlon, avant d'être évacué naturellement. Ce processus prend généralement entre 24 et 72 heures, comme pour de nombreux autres aliments non digestibles. Le mythe des sept ans repose donc sur une idée fautive : ce n'est pas parce qu'un élément n'est pas digéré qu'il reste bloqué. Pensez par exemple aux fibres alimentaires, ou même à certains pépins : ils traversent l'organisme sans être transformés, mais ne s'y accumulent pas pour autant. Cela dit, tout n'est pas totalement anodin dans toutes les situations. Avaler un chewing-gum de manière occasionnelle ne pose aucun problème chez une personne en bonne santé. En revanche, avaler de grandes quantités de chewing-gum, surtout en peu de temps, peut devenir problématique. Chez les jeunes enfants notamment, il existe un risque rare mais réel d'occlusion intestinale si plusieurs chewing-gums sont avalés ou s'ils sont associés à d'autres objets non digestibles. Dans ces cas extrêmes, la masse peut s'accumuler et bloquer le transit. De plus, certains chewing-gums contiennent des édulcorants comme le sorbitol, qui peuvent avoir un effet laxatif lorsqu'ils sont consommés en grande quantité.

Mais là encore, cela concerne surtout une consommation excessive, pas un incident isolé. Un autre point intéressant concerne la mastication elle-même. Le chewing-gum est conçu pour être mâché, ce qui stimule la production de salive et peut même aider à la digestion ou à l'hygiène bucco-dentaire. L'avaler court-circuite simplement cette fonction, sans créer de danger particulier. Il est aussi important de noter que notre système digestif est habitué à traiter des éléments variés, y compris certains qu'il ne peut pas dégrader. Il agit alors comme un système de tri et d'évacuation très efficace. En résumé, avaler un chewing-gum par accident n'a rien de grave. Le corps s'en occupe sans difficulté particulière, et il sera éliminé naturellement en quelques jours. Le véritable danger n'existe que dans des cas extrêmes et rares, liés à une consommation excessive ou à des situations spécifiques, notamment chez les enfants. Alors, faut-il s'inquiéter ? Non. Mais faut-il pour autant en faire une habitude ? Pas vraiment non plus. Le chewing-gum est fait pour être mâché, puis jeté. Disons que si cela vous arrive, vous pouvez rester parfaitement serein. Votre organisme sait exactement quoi faire, même face à une petite boule de gomme un peu rebelle.

Et vous, vous avez d'autres idées reçues à debunker ? Envoyez-les nous sur les apps audio ou en vocal sur Instagram, et nous les inclurons dans de futurs épisodes. Pensez à vous abonner à Science ou Fiction et à nos autres podcasts pour ne plus manquer un seul épisode, et n'hésitez pas à nous laisser un commentaire et une note pour nous dire ce que vous en pensez et soutenir notre travail. À bientôt !