

FUTURA

Les haricots font péter, 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. »]

[Un auditeur curieux :] Est-ce que c'est vrai que les haricots font péter ?

Tiens c'est vrai ça, les plats avec des haricots, comme les flageolets par exemple, n'ont pas vraiment bonne presse en général. Vous pouvez trouver ça très bon hein, mais bon nombre de personne vous le diront : [*« ça va péter », dit quelqu'un dans Le Gendarme en balade.*] Mais faut-il blâmer les haricots pour autant ?

Bon, sujet peu distingué, parfois tabou, mais qui suscite quand même le rire : les pets. On avait déjà parlé des pets sous la douche dans un précédent épisode, mais faisons quand même un petit récap sur leur origine, histoire qu'on ne soit pas tou-te-s perdus. Quand on mange, la nourriture mâchée et pleine de salive est prise en charge par les enzymes de notre estomac. Cette première étape permet de réduire en bouillie ce qu'on a ingéré, pour que tout ça parte facilement dans notre intestin. [*« Et ensuite ? », dit quelqu'un dans Le Gendarme en balade.*] Et ben là, la fameuse bouillie a deux chemins possibles : les plus petits nutriments traversent la paroi intestinale pour aller dans le sang, et les plus gros ou les moins digestes restent à attendre que notre flore intestinale s'occupe de leur cas. Cette flore, c'est une armée de bactéries qui s'occupent de digérer les aliments pour nous, pour qu'ils puissent à leur tour circuler dans le sang et nous apporter de l'énergie. Ces bactéries sont un peu particulières puisqu'elles n'ont pas besoin d'oxygène pour vivre et se multiplier : on dit qu'elles sont anaérobies. Pour subsister, elles utilisent une toute autre méthode : la fermentation. Elles transforment les sucres de ce que l'on mange pour produire de l'énergie, le tout en libérant des gaz ! Et voilà d'où viennent les flatulences. [*« C'est une jolie histoire ! », dit Mérida dans Rebelle.*] Et c'est pas terminé en plus ! Plus un aliment est indigeste, plus notre flore intestinale aura du boulot, c'est-à-dire davantage de fermentation et du coup... davantage de gaz. Et bien entendu, ces gaz ne restent pas là, pépouze, dans votre côlon. Ils filent tout droit jusqu'à l'extrémité du tube digestif, donc l'anus, et sortent de là silencieusement et inodores si vous avez de la chance, bruyamment et odorants dans l'autre cas ! [*« Pouah ça puir ! », dit Jacquouille dans Les Visiteurs.*]

Et justement, il y a quelques aliments qui ne sont pas bien simples à digérer, et qui nous conduisent donc à produire davantage de gaz. On peut citer l'oignon, les viandes rouges, les lentilles, les choux, mais aussi... Les haricots ! Eh oui, ce n'est pas un mythe. Ces aliments contiennent certains sucres comme le fructose, ou d'autres petits sucres comme les oligosaccharides, que nos enzymes ont un peu de mal à dégrader. Du coup, ce sont nos bactéries qui s'occupent de faire le sale boulot et de réduire tout ça en miettes. Et forcément, comme on l'a expliqué avant : [*« ça va péter », dit quelqu'un dans Le Gendarme en balade.*] Mais il faut faire attention à bien savoir de quoi on parle, quand on dit « haricot », parce qu'il en existe plusieurs sortes, et tous ne produisent pas ce résultat. Ce sont essentiellement les haricots **secs**, donc le haricot rouge, ou encore le haricot coco, et les flageolets évidemment, qui nous causent ces moments gênants. Les glucides qu'ils contiennent sont un peu difficiles à digérer, mais par contre, aucun souci avec les haricots verts ! [*« J'en ai marre de la verdure », dit un homme dans Buffet Froid.*] Ben c'est ça ou les pets, tu choisis !

Bon allez, histoire de ne pas vous laisser dans la mouise, je vais vous donner un petit conseil pour éviter les flatulences sans vous priver d'un délicieux plat de haricots comme le chili con carne. Parce que oui, il existe quand même des solutions pour ne pas sur-solliciter notre microbiote intestinal. Avant de les cuisiner, laissez tremper les haricots toute une nuit dans un saladier rempli d'eau. Grâce à cette technique, ils vont pouvoir commencer à se réhydrater et prendront moins de temps à cuire, mais aussi, bonus supplémentaire, ils vont fermenter. Alors, je sais que ça peut sembler un peu contradictoire, mais dans ce cas spécifique, la fermentation est une bonne chose puisqu'elle se passe en dehors de votre corps plutôt que dedans, ce qui permettra à votre microbiote d'avoir moins de boulot en bout de chaîne. Et pour un résultat encore plus efficace, je vous suggère d'ajouter dans votre eau : [*« Une petite pincée de bicarbonate de soude », dit un homme dans Le Viager.*] Eh ben plutôt une bonne grosse cuillère à soupe, mais oui, vous avez raison. D'après une étude de 1985, c'est l'une des techniques les plus efficaces pour rendre les haricots plus digestes. C'est magique ! La teneur alcaline du bicarbonate de soude permet d'attaquer la membrane qui entoure les haricots et de les rendre plus perméable à l'eau. On a donc plus d'eau qui fermente la graine et moins d'oligosaccharides à l'arrivée. Et en plus ça fonctionne avec d'autres types de légumineuses de ce genre, comme les lentilles ou les pois chiches. Et puis, autre info, il paraît que le sport aide à réduire les flatulences. Ça vous donne une double raison d'aller faire un petit footing dans l'escalier au lieu de prendre l'ascenseur, après avoir mangé des haricots secs. Et puis sinon ben... Attendez que ça passe ! [*« Bon allez, au boulot », dit Arthur dans Kaamelott.*]

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. A bientôt !