

N°4

NutriDoc.

***Maux d'estomac?
Ballonnements?
Digestion difficile?***

La **DIGESTION** est indispensable à la vie. Elle nous permet de transformer les aliments en nutriments, éléments qui pourront être utilisés par notre organisme pour assurer et entretenir la vie.

Elle est assurée par le **tube digestif** et ses **glandes annexes** comme les glandes salivaires, le pancréas et le foie.

Elle commence par l'ingestion des aliments et se termine par la défécation.



Deux mécanismes complémentaires vont nous permettre de digérer ce que nous mangeons

- La **digestion chimique**, assurée par des sécrétions digestives (= enzymes) salivaires, gastriques et pancréatiques,
- Des **processus mécaniques**, relatifs à la motricité du tube digestif.

Toutes les phases chimiques et mécaniques de la **DIGESTION** qui vont se succéder depuis la bouche jusqu'à l'intestin grêle, servent à **transformer** la nourriture **en nutriments assimilables** par l'organisme, ce qui signifie qu'ils sont capables

- **de traverser les cellules** qui tapissent l'intérieur du tube digestif,
- **et de pénétrer** dans la circulation sanguine de façon à ce qu'ils puissent être amenés aux différents organes.

Le passage de ces nutriments du tube digestif dans le sang et la lymphe est appelé ABSORPTION.



Nous allons voir que la santé dépend donc non seulement de **ce que nous mangeons**, mais également de **quand** nous mangeons, de **comment** nous mangeons, et de la façon dont les aliments **sont digérés et absorbés**.

... un travail à la chaîne

La première étape de la digestion se déroule dans la bouche = **LA MASTICATION**.

C'est la seule étape de la digestion **que nous maîtrisons** mais c'est également le **premier maillon indispensable** au bon déroulement de toutes les étapes qui vont suivre.

Au cours de la mastication, les aliments sont mécaniquement coupés, déchiquetés et broyés par les dents, et imprégnés de salive.

Cette étape est particulièrement importante pour

- casser les **cellules des végétaux** et accéder ainsi aux nutriments qu'elles contiennent,
- fragmenter les morceaux de **viande**,
- **soulager** le fastidieux travail de l'estomac.



Toutes les étapes qui vont se succéder ensuite vont assurer la digestion des trois grandes familles d'aliments : **protéines, sucres et graisses**.

Lorsque les aliments arrivent au niveau de l'**estomac** ils sont soumis aux sécrétions acides et aux enzymes digestives produites par des cellules gastriques.

A la sortie de l'estomac, les sécrétions du **foie** (bile) et les enzymes produites par le **pancréas** vont continuer la digestion.

Chaque enzyme digestive a un rôle bien spécifique, les protéases digèrent les **protéines**, les lipases s'occupent des **graisses** et les amylases, sucrares, lactases prennent en charge la famille des **sucres**.

La digestion est achevée au niveau de l'**intestin**; c'est également à ce niveau que les nutriments sont absorbés et passent dans le sang.



LA CAPACITÉ DE MASTICATION PEUT PRÉDIRE DE LA FORME PHYSIQUE ET DE LA SANTÉ CHEZ LES PERSONNES ÂGÉES

Selon une étude publiée dans Gerodontology 2005 Jun;22(2):91-7. Akifusa S, Soh I, Ansai T, Hamasaki T, Takata Y, Yohida A, Fukuhara M, Sonoki K, Takehara T. « Relation entre nombre de dents restantes et qualité de vie liée à la santé dans une maison de retraite pour personnes âgées. »

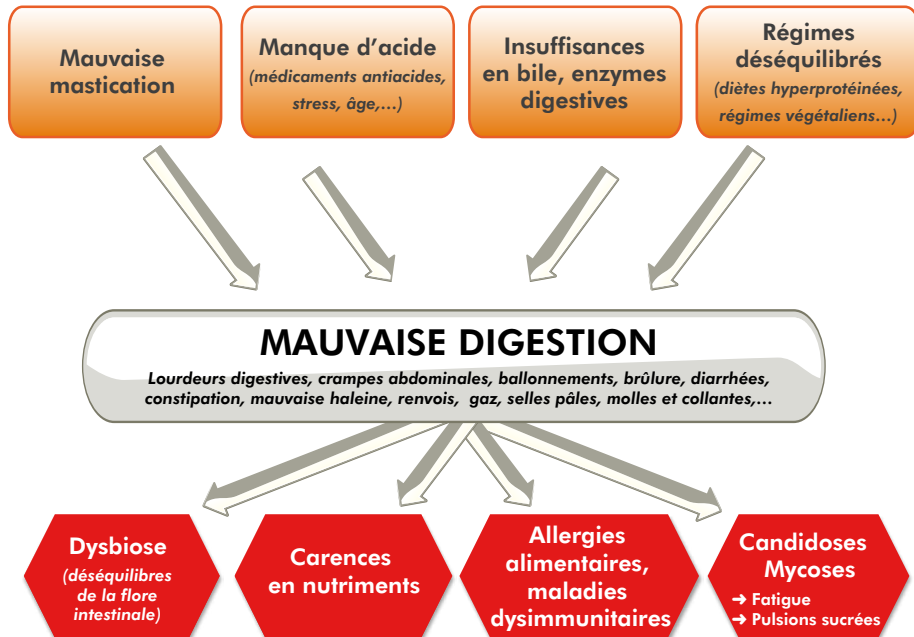
Quand rien ne va plus...

Brûlures d'estomac, ballonnements, nausées, constipation... les troubles digestifs sont nombreux, variés, fréquents, mais heureusement souvent bénins.

Nous sommes, sans même en avoir conscience, en proie à un véritable **stress digestif**, plus ou moins permanent, résultant de nombreux facteurs liés à notre mode d'alimentation et à notre environnement, et aboutissant à ces manifestations couramment dénommées **troubles digestifs fonctionnels**.

Facteurs pouvant influencer la digestion :

une mauvaise alimentation ou une alimentation déséquilibrée,
la présence de parasites dans le tube digestif,
le tabagisme, la caféine, l'alcool,
la prise de médicaments comme des antiacides,
le manque d'acide chlorhydrique dans l'estomac ou une insuffisance en enzymes digestives.



Avez-vous une bonne digestion ?

Testez-vous...

	oui	non
Vous souffrez de douleurs, de crampes ou d'aigreurs d'estomac ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vous éprouvez des lourdeurs digestives?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vous ressentez régulièrement une sensation de ballonnement ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vous avez des borborygmes (bruits intestinaux) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vous avez des gaz, des flatulences ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vous êtes souvent constipé(e) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vous souffrez régulièrement de diarrhée ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vos selles sont molles et collantes ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avez-vous mauvaise haleine ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vous êtes plutôt stressé(e) ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vous ne mangez jamais à heure régulière ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La durée moyenne de vos repas est inférieure à ¼ d'heure ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Si vous avez répondu trois fois oui ou plus à notre questionnaire, c'est que vous avez peut-être besoin d'un soutien digestif.

N'hésitez pas à en parler avec votre Praticien de santé.

SAVIEZ-VOUS QUE...

UNE MASTICATION INSUFFISANTE VA PROLONGER LA PÉRIODE DE DIGESTION, LES ALIMENTS POUVANT RESTER JUSQU'À 10 HEURES DANS LE TUBE DIGESTIF!

Prise en charge de la digestion



Etant insolubles dans l'eau, les graisses compliquent la digestion et nécessitent une prise en charge spécifique. La bile, produite par le foie et stockée dans la vésicule biliaire permet de transformer les graisses alimentaires en fines gouttelettes (= émulsification). Ceci permet leur digestion par la lipase et leur absorption.

On sait que notre organisme sécrète de moins en moins de bile **en vieillissant**.

Le stress provoque une sécrétion de bile, même en l'absence de nourriture, et en cas de **stress chronique** ou d'épuisement on constate une réduction de la fonction hépatobiliaire et de la sécrétion de bile.

En outre, notre **alimentation raffinée** est de plus en plus riche en graisses animales.

Des extraits de plantes, tels que

→ **l'artichaut, le curcuma, le chardon marie, la betterave rouge, le radis noir**

peuvent stimuler la production de la bile par le foie (activité cholérétique) et faciliter l'évacuation de la bile de la vésicule biliaire vers l'intestin (activité cholagogue)



NOTRE CONSEIL SANTÉ

Mangez lentement et mastiquez

Évitez de manger stressé

Mangez peu mais plus souvent

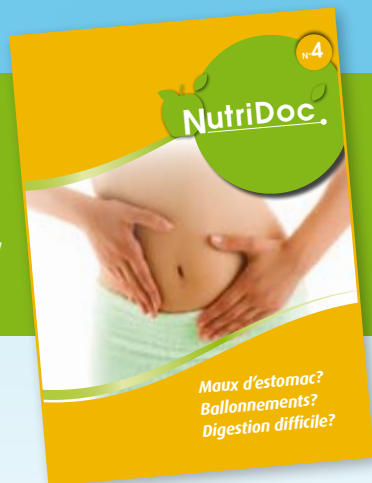
Évitez de trop boire durant les repas (dilution des sécrétions gastriques)

Consommez des fruits et légumes frais

Si vous ne pouvez plus mastiquer, mangez sous forme prémâchée (soupe, purée, viande hachée)



***Vous souffrez de douleurs à l'estomac,
lourdeurs digestives, ballonnements, ...
cette brochure vous est destinée!***



Une alimentation variée (comprenant des fibres, des poissons gras, au moins cinq fruits et légumes par jour,...) et une hygiène de vie saine ainsi qu'une prise en charge nutritionnelle peuvent vous aider.

Faites notre test en page 5 et repérez les signes d'une mauvaise digestion.



Parlez-en à votre praticien de santé,

- il a été formé en Médecine Nutritionnelle & Fonctionnelle;
- il est le plus compétent pour vous proposer une solution nutritionnelle adaptée à votre état de santé;
- il pourra assurer le suivi tout au long de votre prise en charge.

Ce texte vous donne un aperçu général du sujet et peut ne pas s'appliquer à toutes les situations. Pour savoir si ces renseignements s'appliquent à vous et pour obtenir des informations supplémentaires, consultez votre praticien de santé.