

# SUCS DIGESTIFS: PLUSIEURS LITRES PAR JOUR!

Plus personne ne doute de l'importance des micro-organismes qui colonisent notre intestin pour notre digestion. Mais on oublie vite à quel point les nombreux sucs digestifs contribuent à la transformation chimique et biochimique des aliments.

Jürg Lendenmann

Outre le broyage mécanique des aliments dans la bouche et la décomposition de leurs constituants à l'aide des milliers de milliards de micro-organismes présents dans l'intestin – le microbiome intestinal –, toute une série de sucs digestifs veillent à ce que les nutriments soient assimilables par l'organisme.

## Les sucs salivaires

Les différentes glandes salivaires, grandes et petites, produisent un demi-litre à un litre de salive par jour. La composition de ces sécrétions est complexe, et leurs fonctions multiples. La salive humecte la cavité buccale, neutralise les acides des aliments, pré-digère les glucides et les lipides, facilite la déglutition, garde le microbiome buccal sous contrôle (y compris la plaque), repousse les agents pathogènes et protège la muqueuse buccale et la substance dentaire.

*La muqueuse de l'estomac sécrète jusqu'à trois litres de suc gastrique.*

## Le suc gastrique

La muqueuse de l'estomac sécrète jusqu'à trois litres de suc gastrique. Ce suc très acide contient de l'acide chlorhydrique (acide gastrique) qui tue les pathogènes, divise les protéines alimentaires et active le pepsinogène en pepsine. Les substances mucilagineuses (mucines) ainsi que le bicarbonate également libérés protègent la muqueuse gastrique de l'acide chlorhydrique. La lipase gastrique poursuit la digestion des lipides. De plus, les cellules pariétales produisent le facteur intrinsèque, essentiel à l'absorption de la vitamine B<sub>12</sub> dans l'intestin grêle.

Si du suc gastrique remonte de manière incontrôlée dans l'œsophage (brûlures d'estomac), cela peut être un signe de reflux gastro-œsophagien (RGO), un problème dont la fréquence augmente chez le sujet âgé (il concerne environ un quart de cette population). Selon la sévérité des symptômes, on mettra en place des mesures conservatrices ou un traitement médicamenteux.

## Le suc pancréatique

Le pancréas produit environ un litre et demi de sécrétions par jour. Leur conduit d'évacuation débouche dans la première section de l'intestin grêle: le duodénum. Le suc pancréatique neutralise l'acidité du chyme (bouille alimentaire) à la sortie de l'estomac et contient des enzymes chargées de scinder les protéines, les lipides, les glucides et les acides nucléiques. Il contient en outre des hormones comme l'insuline et le glucagon.

*Le pancréas produit environ un litre et demi de sécrétions par jour.*

## La bile

La bile produite par le foie (à raison d'un demi-litre à un litre par jour) est collectée dans la vésicule biliaire, où elle s'épaissit puis est libérée selon les besoins dans le duodénum. Les acides biliaries sont importants pour la digestion des graisses, car ils jouent le rôle d'émulsifiants. Outre des enzymes et d'autres substances, la bile contient aussi divers colorants qui donnent à l'urine et aux selles leur couleur caractéristique.

## Les sucs intestinaux

Ensemble, le duodénum, le jéjunum et l'iléon forment l'intestin grêle, site principal de l'absorption des nutriments. L'intestin grêle produit lui aussi des sécrétions: le suc duodéal (environ un litre par jour) riche en substances mucilagineuses (mucines) et en bicarbonate protège lui aussi les muqueuses des agressions de l'acide gastrique et contient de nombreuses enzymes et hormones. La majeure partie de l'eau et de l'ensemble des sucs digestifs sont résorbés dans l'iléon, à raison de six à douze litres par jour (selon les sources). <