

La digestion

Ses mécanisme, sucs et «assistants»

Notre appareil digestif n'est rien de plus qu'un tuyau. Mais c'est un tuyau «magique»: en effet, rien ne passe à travers. Manger, boire et digérer fonctionnent même en apesanteur, et l'appareil digestif offre une large place à des milliards d'hôtes.

Jürg Lendenmann

Chez l'homme, le trajet qui mène un aliment de la bouche à l'anus mesure près de six mètres. Si nous n'étions pas omnivores mais herbivores comme les moutons, notre appareil digestif devrait mesurer pas moins de 24 mètres. Que ce soit chez le mouton ou chez l'homme, bien assimiler la nourriture et absorber les nutriments nécessite un prodige mécanique, beaucoup de (bio)chimie et l'activité de milliards de bactéries intestinales.

L'appareil digestif: (pas) une boîte noire

Une fois que nous avons bu ou mâché et avalé quelque chose, nous n'avons plus aucun contrôle sur notre digestion. Les mouvements musculaires du larynx et de l'œsophage font passer la nourriture dans l'estomac, à l'encontre de la gravité voire en apesanteur. Après quelque temps, le bol alimentaire finit dans l'intestin, par portions, avant d'être transporté jusqu'à l'anus grâce au péristaltisme intestinal. Ce n'est qu'à ce moment-là que nous pouvons contribuer volontairement à la digestion: en contractant et en décontractant le sphincter externe de l'anus.

Trajet des aliments

En traversant notre corps, les aliments sont décomposés au niveau chimique et biochimique par une multitude de sucs gastriques afin que ses composants

soient absorbés de manière passive (via la résorption/absorption) ou active (grâce aux mécanismes de transport).

Multiplés sécrétions digestives

Sécrétions salivaires (0,5 à 1,5 l/jour). La salive imprègne les aliments secs et contient des enzymes digestifs comme l'alpha-amylase, qui décompose les glucides.

Conseil: imprégnez brièvement de salive les gélules et comprimés pour les avaler plus facilement.

Sucs gastriques (2 à 3 l/jour). Cette sécrétion des glandes de l'estomac contient de l'acide chlorhydrique; la faible valeur pH rend presque tous les germes pathogènes inoffensifs et dénature les protéines. Outre le mucus, qui protège la muqueuse de l'estomac de l'acide chlorhydrique, les sucs gastriques contiennent des enzymes et le facteur intrinsèque, qui permet l'absorption de la vitamine B₁₂ dans l'intestin grêle.

Suc pancréatique (jusqu'à 1,5 l/jour). Il neutralise les sucs gastriques acides dans l'intestin grêle, décompose les protéines, lipides et glucides avec une multitude d'enzymes gastriques et libère également des hormones comme l'insuline et le glucagon.

Bile (0,5 à 1 l/jour). Les sels biliaires servent d'émulsifiants dans l'intestin grêle. Tout comme les phospholipides de la bile,



Aperçu du dossier

p. 23–25

La digestion

Ses mécanisme, sucs et «assistants»

p. 26–27

Remontées acides

Comment contrôler l'acidité gastrique

p. 28–29

Estomac et intestin

Quand le psychisme agit sur la digestion

p. 30–31

Intestins

De plus en plus d'infections

p. 32

Bon à savoir

Dossier spécial estomac/intestins

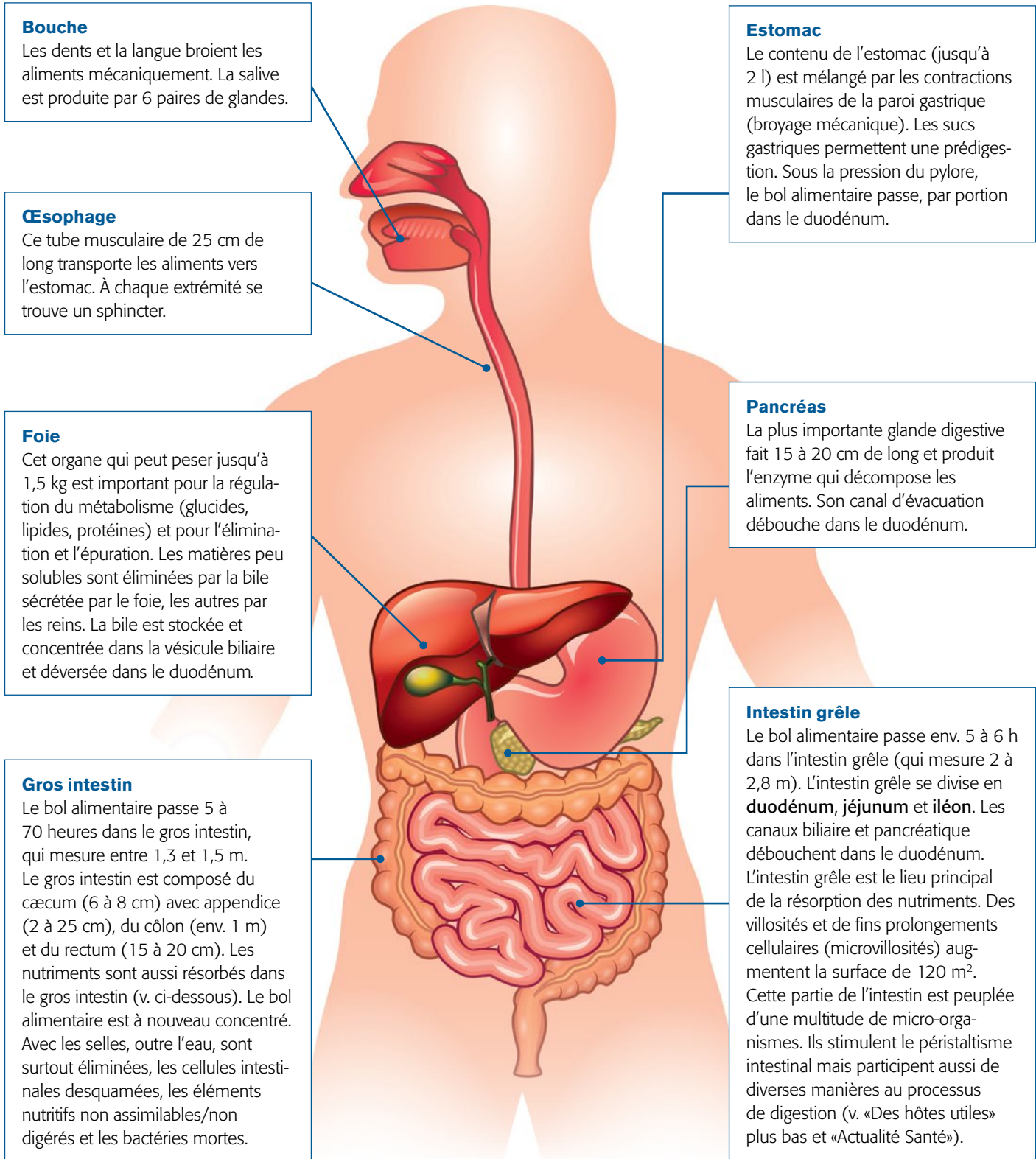


Photo: © andregroflka, de: 123rf.com

ils sont importants pour digérer les graisses. C'est la stercobiline, un pigment biliaire, qui donne aux selles leur couleur brune.

Sécrétion de l'intestin grêle (1 à 2 l/jour). Le mucus produit par l'intestin grêle contient entre autres de nombreuses enzymes et hormones; il neutralise les acides gastriques et optimise la résorption des aliments.

Presque toute l'eau des sucs gastriques et des aliments est à nouveau résorbée dans l'intestin grêle et le gros intestin. Moins de 2% sont éliminés avec les selles.

Des hôtes utiles

Environ 30 milliards de micro-organismes vivent en nous et sur nous: la plupart sont dans l'intestin, mais surtout dans le gros intestin. Avec leurs enzymes, ils peuvent

décomposer et transformer les substances dissoutes par nos sucs gastriques. Nous profitons même des petites portions. Les bactéries nous apportent des vitamines (B₁₂, B₃, B₆, K, acide folique) et les acides gras à chaîne courte. Elles éliminent certaines toxines, mais parfois aussi les principes actifs des médicaments. Elles produisent aussi quelquefois des toxines indésirables (substances

toxiques). Comme nous l'avons déjà expliqué dans de précédents numéros de Vista, la flore intestinale a une influence immense sur notre système immunitaire. Une flore intestinale saine est donc indispensable à notre santé.

Troubles digestifs

Ballonnements (flatulences): peut survenir après la consommation d'aliments qui le favorise (chou, oignons, œufs...), en cas d'allergies et d'intolérances alimentaires (produits laitiers, fromage...) ou si la flore intestinale est perturbée. Une bouillotte sur le ventre peut aider. Contre les ballonnements, des médicaments spéciaux (carminatifs) peuvent aider: carvi, fenouil, anis ou coriandre.

Constipation: principalement provoquée par un manque d'hydratation, une mauvaise alimentation, un manque d'activité

et des troubles métaboliques. Un changement du mode de vie, la consommation de fibres solubles et insolubles qui stimulent le transit intestinal et la prise de laxatifs sont autant de possibilités de traitement.

Diarrhée: Peut notamment survenir en cas de maladies intestinales, d'intolérances et d'allergies alimentaires, après la prise d'antibiotiques et de laxatifs, et en cas d'intoxication alimentaire et de bactéries invasives.

Traitement: remplacer d'abord les liquides et les électrolytes (les «sels»). Le cola et les gâteaux salés ne sont plus recommandés. Une préparation aux plantes avec myrrhe, camomille et charbon de café est efficace pour les diarrhées aiguës.

Brûlures d'estomac: notamment déclenchées par le stress, les repas gras,

sucrés ou copieux, l'alcool et la nicotine. En cas de faiblesse du muscle constricteur supérieur de l'estomac, de surpoids ou de grossesse, les acides gastriques risquent de remonter dans l'œsophage. Outre quelques changements du mode de vie, différents principes actifs peuvent atténuer les symptômes. ■

Passionnant, notre appareil digestif et tout ce qu'il peut faire, vous ne trouvez pas? N'hésitez pas à nous envoyer vos remarques à cette adresse: juerg.lendenmann@sanatrend.ch