

DR PHILIPPE MASLO MARIE BORREL

BIEN DIGÉRER (ENFIN!)

Sans médicaments

INGRÉDIENTS NATURELS,
PLANTES, HUILES ESSENTIELLES...
SOULAGEZ
VOS TROUBLES DIGESTIFS
AU NATUREL

L E D U C . S
E D I T I O N S

BIEN DIGÉRER (ENFIN !)

sans médicaments

Les découvertes médicales se succèdent sur le ventre mais nous sommes toujours aussi démunis face aux troubles digestifs. Voici enfin un guide vraiment pratique pour ne plus avoir mal au ventre !

Découvrez :

- **Les 7 ingrédients miracles incontournables** : argile, bicarbonate, charbon végétal, citron...
- **Détox du foie, de l'intestin, des reins** : mode d'emploi
- **Aérophagie, ballonnements, brûlures d'estomac** : les solutions naturelles aux principaux troubles digestifs
- **Digestion parfaite, Préparation à la fête, Après la fête, J'aime mon foie, J'aime mon intestin** : 5 programmes « spécial digestion » sur mesure avec listes de courses, menus, recettes...

Le **Dr Philippe Maslo** est médecin généraliste, acupuncteur.

Marie Borrel, journaliste santé, a déjà écrit de nombreux livres santé, bien-être, cuisine. Elle est notamment l'auteur de *Ma bible du corps humain*, de *Dormir (enfin !) sans médicaments* et *Soulager l'arthrose sans médicaments*.

ISBN 979-10-285-0249-2



17 euros
Prix TTC France

9 791028 502492

design : bernard amiard
RAYON LIBRAIRIE : SANTÉ

L E D U C . S
E D I T I O N S

DES MÊMES AUTEURS, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Dormir (enfin !) sans médicaments, 2016.

Ma bible du corps humain, 2015.

DE MARIE BORREL, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

Le grand livre de la chronobiologie, 2016.

Soulager l'arthrose sans médicaments, 2015.

Mes petites recettes magiques régime crétois, 2014.

Cuisiner malin, 2013.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

ou scannez ce code :

<http://leduc.force.com/lecteur>



Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog : **blog.editionsleduc.com**
sur notre page Facebook : **Leduc.s Éditions**

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia et Delétraz

© 2016 Leduc.s Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0249-2

MARIE BORREL
D^R PHILIPPE MASLO

BIEN DIGÉRER (ENFIN !) SANS MÉDICAMENTS



L E D U C . S
E D I T I O N S

SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
CHAPITRE 1. LES 7 SAMOURAÏS DE LA DIGESTION	27
CHAPITRE 2. CAP SUR LA DÉTOX DIGESTIVE	55
CHAPITRE 3. BIEN MANGER POUR BIEN DIGÉRER	85
CHAPITRE 4. SOIGNER LES TROUBLES DIGESTIFS AU NATUREL	101
CHAPITRE 5. COMMENT SUPPORTER LES EXCÈS	137
CHAPITRE 6. 5 PROGRAMMES « SPÉCIAL DIGESTION »	145
CHAPITRE 7. 25 RECETTES 100 % DIGESTES	161
CONCLUSION	195
ANNEXES	196
TABLE DES MATIÈRES	203

INTRODUCTION

Lorsque nous sommes venus au monde, juste après avoir inspiré notre première bouffée d'air afin de déplier nos poumons inutilisés pendant notre vie intra-utérine, nous avons rapidement rampé vers le sein maternel. Notre instinct nous poussait vers la toute première nourriture. Ce n'était pas encore du lait qui coulait de ce biberon providentiel, mais du colostrum, une substance grasse parfaitement adaptée aux premiers pas de notre système digestif. Certes, pendant la grossesse, nous avalions du liquide amniotique. Mais nous ne digérons rien. Avec cette première gorgée, nous avons mis en route un système essentiel : la digestion.

Chaque jour, jusqu'à notre dernier, nous allons avaler des aliments solides et liquides. Chaque jour, notre système digestif va broyer, trier, disloquer, ranger, assimiler, éliminer... C'est ce travail incessant, effectué avec une ingéniosité rare, qui va permettre à notre corps de se régénérer, à nos organes de fonctionner, à nos glandes endocrines de sécréter, à notre cerveau de penser, à nos sens de percevoir... Car la moindre de nos cellules a besoin d'être nourrie en permanence pour mener à bien sa tâche.

Chaque fois que nous nous mettons à table, nous sommes mus avant tout par le besoin de satisfaire une pulsion, voire par l'attente d'un plaisir sensoriel. Nous oublions au passage que tout cela répond à un besoin physiologique primaire. Nous ne mangeons pas pour calmer notre faim, ni pour enchanter nos papilles. Nous mangeons pour qu'après le processus infiniment complexe de la digestion et de l'assimilation, notre

organisme tout entier puisse bénéficier des différents « carburants » qui lui permettent de fonctionner. Glucides, acides gras, acides aminés, vitamines, minéraux... nous sont indispensables. Mère Nature les a cachés au creux des aliments et les a parés de plaisir, afin que nous n'oublions jamais de « faire le plein ». Elle nous a dotés d'un système digestif extrêmement performant, afin que le moindre nutriment disponible puisse être utilisé par notre organisme.

Mais pour cela, encore faut-il « bien digérer » ! Et ce n'est pas toujours le cas, loin s'en faut. Comme tous les systèmes complexes, la digestion a des failles et des fragilités. Elle est sensible à la qualité des aliments que nous avalons, bien sûr, ainsi qu'à l'équilibre nutritionnel des repas. Elle subit aussi les effets négatifs du stress, de la sédentarité, de l'accumulation toxique... L'heure est venue de faire un peu attention à elle.

LA FAIM : LE SIGNAL INITIAL

Si nous n'avions pas faim, nous délaierions probablement cette tâche quotidienne : manger. C'est trois fois par jour que nous devons faire une pause pour satisfaire ce besoin vital. Nos lointains ancêtres, qui passaient le plus clair de leur temps à chercher de la nourriture, se seraient sans doute volontiers libérés de cette tâche encombrante si le besoin n'avait pas été aussi pressant. Aujourd'hui, dans cette course permanente qui rythme nos journées, c'est encore un temps très précieux (bien que beaucoup moins long) que nous devons consacrer aux repas.

Alors imaginez pendant quelques instants un monde dans lequel nous ne serions pas périodiquement tirillés par la faim, et où le fait de manger ne nous apporterait pas un grand plaisir. Il y a fort à parier que nous aurions souvent tendance à zapper les repas pour faire quelque chose de plus urgent. Heureusement, notre cerveau, tenu au courant en temps (presque) réel des besoins de nos cellules, sonne régulièrement le gong pour nous convoquer à table. Et c'est tant mieux ! La faim devient ainsi la toute première étape d'un processus qui aboutira, après la mastication, la digestion, l'assimilation et l'évacuation des déchets, à notre maintien en vie. Rien que ça !

LE VENTRE : L'ANTRE DE NOTRE CHIMIE INTERNE

« On devrait pouvoir aimer tout d'une personne, l'œsophage, et le foie, et les intestins. Peut-être qu'on ne les aime pas par manque d'habitude », écrit Jean-Paul Sartre dans *Le mur**. Avant d'aimer les organes digestifs des autres, nous devrions commencer par apprécier les nôtres à leur juste valeur. Car c'est grâce à eux que nous nous maintenons en vie. Ils méritent bien un regain d'intérêt.

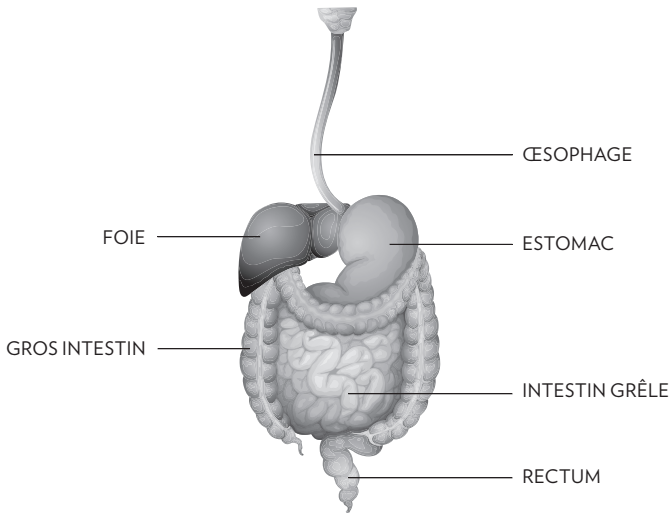
Tout se passe dans le ventre. C'est là qu'aboutissent tous les aliments, après avoir été (correctement si possible !) mâchés et avalés. Notre ventre, c'est le lieu de toutes les alchimies digestives. C'est là que se nichent tous les organes chargés de la digestion et de l'assimilation : estomac, foie, pancréas, intestins... Ils sont bien rangés, dans un espace assez réduit. Ils sont maintenus, en bas, par le plancher pelvien, un grand muscle plat qui soutient tout le contenu de notre cavité abdominale. Ils sont chapeautés, en haut, par le diaphragme, un autre grand muscle plat qui sépare la cavité abdominale des poumons.

Essayez de visualiser la scène : votre cavité abdominale est soutenue par un muscle dont le rôle principal est de résister à la pression exercée par la gravité qui tente à tout prix de diriger vers le sol tout ce qui se trouve à la surface du globe. À chaque fois que vous inspirez, vos poumons se gonflent d'air. Pour leur faire de la place dans la cage thoracique, votre diaphragme s'abaisse. Les organes nichés dans la cavité abdominale répercutent cette pression vers le bas.

Seulement voilà : le muscle pelvien résiste. Et vos organes digestifs se retrouvent tassés, brassés, malaxés par ce mouvement respiratoire incessant qui se reproduit jusqu'à 15 fois par minute. Rassurez-vous : ce massage naturel fait le plus grand bien à vos organes. Il entretient leur fonctionnement jour après jour et améliore la digestion. Raison pour laquelle une bonne respiration aide à bien digérer. Mieux : les exercices respiratoires font partie de l'arsenal naturel pour une « bonne digestion » (voir p. 110).

* Publié en édition Poche par les éditions Gallimard/Folio en 1972.

Tous les organes contenus dans notre cavité abdominale ne sont pas impliqués dans les processus digestifs. Les reins et la vessie lui sont étrangers, tout comme les organes sexuels internes (ovaires et utérus chez la femme, prostate chez l'homme). D'autres n'interviennent que de manière secondaire : rate, pancréas. Trois sont considérés comme essentiels : l'estomac (précédé de l'œsophage), le foie (et sa vésicule biliaire) et l'intestin. Nous allons maintenant faire connaissance avec eux.



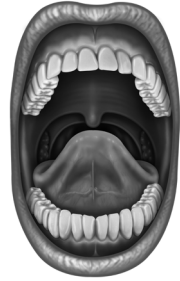
LE LANGAGE EN A « DANS LE VENTRE » !

C'est dans le ventre que se joue toute notre digestion. Cela n'a pas échappé à notre belle langue, qui intègre le ventre (et les organes digestifs qu'il renferme) dans de très nombreuses expressions courantes.

Il y a ceux qui n'ont peur de rien (*ils en ont dans le ventre*) et ceux qui craignent n'importe quoi (*ils ont les foies à longueur de temps*). Il y a ceux qui ont du mal à pardonner (*ils gardent tout sur l'estomac*) et ceux qui se font du souci pour un rien (*ils se mettent la rate au court-bouillon*). Il y a ceux qui ne savent pas s'arrêter de manger (*ils ont les yeux plus grands que le ventre*), même lorsqu'au début du repas, la faim ne les titillait pas (*ils n'avaient pas l'estomac dans les talons*). Pour ne citer que quelques exemples...

TOUT COMMENCE DANS LA BOUCHE

Bien digérer, ce n'est pas seulement éviter les brûlures d'estomac, les remontées acides, les états vaguement nauséeux, la constipation... C'est aussi améliorer globalement le fonctionnement de cet ensemble d'organes qui déroule son chemin de la bouche à l'anus. Car le système digestif possède cette particularité unique : il débouche sur l'extérieur à ses deux extrémités.



C'est par la bouche que débute le long voyage de la nourriture. Une fois que nous avons happé une bouchée, nous commençons par mâcher (du moins, tant qu'il s'agit d'un aliment solide). Cette phase est essentielle, non seulement parce que nos dents commencent à désagréger la structure du plat, mais surtout parce que celui-ci s'imprègne de salive. Voilà le premier liquide magique de la digestion, qui en connaît bien d'autres. La salive est produite par trois paires de glandes situées sous la langue et au fond de la bouche (derrière les molaires supérieures). C'est un liquide composé d'eau et d'enzymes qui s'attaquent aux principaux nutriments : l'amylase s'occupe des glucides et la lipase, des lipides. De son côté, le lysozyme détruit les éventuels germes contenus dans les aliments et susceptibles de provoquer des troubles digestifs.

La salive est produite au cours de la mastication. Plus vous mâchez, plus vous produisez de salive et plus celle-ci a le temps d'imprégner les aliments. Cette première étape est indispensable car elle soulage l'estomac d'une partie de son travail. Il reçoit alors des aliments déjà prédigérés et prédégradés, ce qui rend sa tâche beaucoup plus facile. Hélas, elle est parfois court-circuitée par nos habitudes alimentaires. Car nous mangeons souvent trop vite, sans mâcher suffisamment. Alors pensez-y : prenez le temps de mâcher. C'est le point de départ d'une bonne digestion.

BONNES DENTS, BONNE DIGESTION

Vous voulez améliorer votre digestion ? Commencez par aller faire un tour chez le dentiste ! Car pour bien mâcher, il vaut mieux avoir de bonnes dents. Si vous ressentez une gêne, voire une douleur, vous aurez naturellement tendance à mastiquer de l'autre côté, ce qui ne favorisera pas un malaxage régulier. Idem si certaines dents sont très mal positionnées. Sans compter les petits bobos buccaux (par exemple les aphtes) qui entravent également la mastication.

Prenez soin de votre bouche, c'est le premier creuset de votre digestion. Comme dit le sage, « un voyage de mille lieues a commencé par un pas ». Pour petit qu'il soit, c'est lui qui initie tout le mouvement.

L'ESTOMAC : UN LABORATOIRE ALCHIMIQUE

Votre bouchée a pris la consistance d'une bouillie épaisse, le chyme, que vous avalez illico. La voilà qui descend le long de l'œsophage, un long tube qui va de la gorge à l'entrée de l'estomac. Dès qu'il reçoit des aliments, il se contracte comme un serpent pour les faire descendre, grâce à une série de muscles périphériques. L'estomac, prévenu de cette arrivée imminente, ouvre sa porte : c'est une sorte de clapet qui s'abaisse pour laisser passer les aliments, puis se referme pour les empêcher de refluer. Le reflux gastro-œsophagien, que connaissent bien les femmes enceintes, est dû à un mauvais fonctionnement de ce sphincter qui n'est plus suffisamment étanche et laisse remonter des aliments dans l'œsophage (voir p. 133).



Une fois dans l'estomac, le chyme s'accorde une petite pause. Mais cela ne va pas être de tout repos. Cette grande poche, très extensible (sa capacité peut passer d'un demi-litre à quatre litres), est enveloppée de muscles puissants. Lorsqu'ils se contractent, les parois de l'organe se

resserrent et malaxent son contenu. Puis elles desserrent leur étreinte avant de recommencer (toutes les 3 minutes environ). Les aliments se font de plus en plus liquides, au fur et à mesure que l'estomac sécrète les sucs gastriques. Ces sécrétions extrêmement corrosives poursuivent la dégradation qui a commencé dans la bouche avec la salive. Heureusement, une sorte de mucus tapisse les parois stomacales afin de les protéger contre ces agresseurs impitoyables. Ouf !

Mais côté aliments, c'est la grande lessive. Ils sont attaqués de toutes parts. L'acide chlorhydrique décompose les fibres fermes de la viande et de certains végétaux. La pepsine casse les protéines pour les réduire en acides aminés assimilables. Les graisses sont émulsionnées afin de commencer à en extraire les acides gras... Pour ne citer que quelques exemples. Comme lorsqu'on donne un coup de pied dans un château construit en Lego, tout ce qui séjourne dans l'estomac va être déconstruit, fracturé jusqu'à se réduire en petites unités susceptibles d'être assimilées par l'organisme.

Mais nous n'en sommes pas encore là... Au bout de trois-quarts d'heure, dans le meilleur des cas (davantage si le repas a été gras et lourd), le contenu de l'estomac peut enfin en sortir pour passer dans le tronçon suivant : l'intestin grêle.

À L'HEURE DE LA VIDANGE

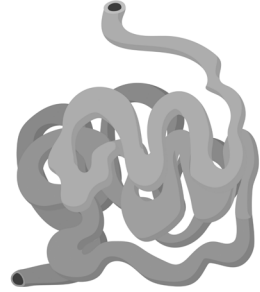
La vidange de l'estomac ne se fait pas de manière continue. Elle est progressive, afin de ne pas encombrer trop brutalement l'intestin grêle (c'est un tube très long mais assez étroit).

Petit miracle supplémentaire : à chaque fois que le clapet qui ferme la partie basse de l'estomac (le pylore) s'ouvre, il laisse passer une petite quantité de bol alimentaire qui représente toujours à peu près la même valeur calorique.

Comment le sait-il ? On n'en a encore qu'une vague idée. Une histoire de capteurs et de récepteurs hormonaux, sans doute.

L'INTESTIN GRÊLE : 300 M² À VOTRE SERVICE !

Voilà votre repas arrivé dans la dernière partie du tube digestif. C'est aussi la plus longue : 6 à 7 mètres chez un adulte. Imaginez-vous une telle longueur repliée sur elle-même pour tenir dans un espace aussi réduit que votre cavité abdominale ? Il en est pourtant ainsi ! Ce long tube intestinal est composé de deux parties. Dans la première, l'intestin grêle (ainsi nommé car il est assez étroit), les nutriments vont passer dans le sang. Dans la seconde, le gros intestin, les déchets vont s'accumuler afin d'être conduits jusqu'à la sortie. Cela, résumé de manière un peu schématique, car la réalité est (une fois encore !) un peu plus complexe.



Les parois de l'intestin grêle sont plissées, ce qui augmente déjà leur surface. En plus, elles sont tapissées de plusieurs milliers de fines saillies, les villosités, qui agrandissent encore cette étendue. Du coup, si l'on étalait au sol la surface réelle d'échange que représente notre intestin grêle, cela couvrirait plus de 300 m² ! Il n'en faut pas moins pour terminer le travail commencé dans la bouche. Car l'heure est venue, pour les nutriments extraits des aliments, de traverser la paroi intestinale et de rejoindre la circulation sanguine. Direction : les cellules. Tout le travail réalisé par votre organisme, depuis la première pulsion qui vous pousse vers la nourriture, n'a finalement qu'un objectif : permettre aux nutriments de parvenir jusqu'aux plus petites unités corporelles qui nous composent. Et ce but sera d'autant plus facilement atteint que la digestion s'est déroulée de manière harmonieuse et fluide.

Les molécules directement assimilables (glucose, acides aminés, minéraux...) sont piégées par les villosités. Elles passent ensuite à travers la fine paroi intestinale pour pénétrer directement dans le réseau sanguin. C'est la voie la plus directe. D'autres substances, comme les acides gras et certaines vitamines, rejoignent d'abord la circulation lymphatique avant d'être déversées dans le sang. Une importante population bactérienne (le microbiote intestinal) participe à toutes ces opérations (voir plus loin, p. 18).

Avant de nous rendre dans le gros intestin, nous allons faire un petit détour par un organe majeur : le foie. Il intervient dans la digestion, mais pas forcément de la manière que l'on imagine.

MÉCANIQUE OU CHIMIQUE ?

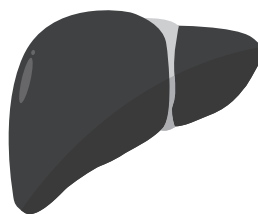
Au cours de leur voyage à l'intérieur de notre tube digestif, les aliments sont digérés de deux manières : l'une mécanique (mâchage dans la bouche, malaxage dans l'estomac...), l'autre chimique (action de la salive, de la bile, des sucs gastriques et pancréatiques...).

- *Côté chimique* : nous produisons chaque jour environ un litre et demi de salive, deux litres de sucs gastriques et près d'un litre de bile. Une sacrée usine !
- *Côté mécanique* : tout le tube digestif est entouré de muscles plus ou moins toniques, qui se contractent en rythme pour faire avancer le bol alimentaire dans l'œsophage, le malaxer dans l'estomac, puis le propulser à nouveau dans l'intestin. C'est ce que l'on appelle le « péristaltisme ».

Ce sont ces deux actions simultanées qui permettent à notre système digestif d'effectuer la « simplification moléculaire » nécessaire pour que les aliments soient séparés en minuscules unités assimilables, directement utilisables par les cellules.

LE FOIE : UNE USINE À BILE

C'est dans la première portion de l'intestin grêle, le duodénum, qu'est déversée la bile. Encore un liquide digestif essentiel. La bile est produite par le foie. Ce gros organe mou et rougeâtre cumule de nombreuses fonctions. Il « nettoie » le sang, participe au stockage des sucres, régule la production de cholestérol... Et il fabrique ce curieux liquide verdâtre et amer, indispensable à la digestion.



La bile est composée en majeure partie d'eau, de sels biliaires, de lécithine, de bilirubine et de cholestérol. Ce mélange finit de dégrader les graisses contenues dans le bol alimentaire. Le foie produit de la bile en permanence. Une partie s'écoule au fur et à mesure dans le tube digestif, une autre est conduite dans une petite poche, la vésicule biliaire, où elle se concentre en attendant le prochain repas. La vidange biliaire intervient dès que le foie est averti que l'estomac commence à se vider. La vésicule se contracte alors et projette son contenu dans le duodénum.

C'est le seul rôle que remplit le foie dans la digestion. Il n'est pas anodin, loin s'en faut. L'action de la bile est essentielle. C'est pourquoi il peut se révéler utile de stimuler sa production ou de faciliter son évacuation (voir p. 155). Mais la « crise de foie » est une invention bien française. Lorsque nous avons une indigestion (ou simplement une digestion difficile), notre foie est rarement seul en cause. Voilà une grande injustice qu'il était temps de corriger.

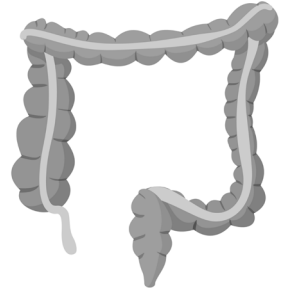
RÉGÉNÉRATION AUTOMATIQUE

C'est le seul de nos tissus qui possède un point commun avec la queue des lézards : il repousse ! Une bien étrange particularité, qui permet à cet organe de se régénérer complètement en quelques mois, après qu'on l'a amputé jusqu'aux trois-quarts de son volume.

Les Grecs de l'Antiquité l'avaient-ils deviné ? Eux qui comptaient dans leur panthéon Prométhée, un Titan qui fut puni pour avoir volé la connaissance aux Dieux afin de la donner aux Hommes. Sa punition fut terrible : enchaîné à un rocher, il avait chaque jour le foie dévoré par un aigle. Le supplice était éternel car chaque nuit, l'organe repoussait.

GROS INTESTIN : L'HEURE DE LA SORTIE

Une fois ce processus terminé, à la sortie de l'intestin grêle, il ne devrait rester que des déchets, des éléments non assimilables destinés à être évacués. Mais ce serait compter sans l'extraordinaire capacité de recyclage de notre corps. Dans le gros intestin, d'autres nutriments vont être extraits *in extremis*, histoire de ne rien gâcher.



Comme son nom l'indique, cette deuxième portion de l'intestin possède un diamètre plus large que la précédente. Ses parois, lisses et non plissées, sont tapissées de villosités plus épaisses qui forment comme un tapis. Son entrée est gérée par un autre clapet qui s'ouvre et se ferme pour laisser passer ce qu'il reste du bol alimentaire. À ce stade, c'est un liquide encore acide, fait en grande partie d'eau. Voilà le premier élément qui va être récupéré, recyclé et réutilisé par l'organisme afin que rien ne se perde. Les dernières denrées encore utilisables (fibres, protéines, acides gras, vitamines...) vont encore être traitées afin d'en extraire les tout derniers composants assimilables. Les bactéries intestinales vont participer à la fête en synthétisant certaines vitamines (A, D, E...) à partir de composés présents dans cette partie du tube digestif (voir p. 18). Le tout va passer à travers la paroi du gros intestin, de la même manière que dans l'intestin grêle.

Une fois ce travail terminé, il ne reste plus que des déchets vraiment inutilisables, principalement des fibres qui piègent une partie de l'eau restante afin de donner aux selles du volume et de la souplesse. Le tout passe dans l'ultime segment de l'intestin, le côlon, qui débouche sur l'extérieur par l'anus. Cette partie de la digestion est très importante. Certes, le plus gros du travail d'assimilation s'est déjà fait dans l'intestin grêle, mais l'élimination des déchets alimentaires constitue la phase finale du processus. Il faut qu'elle puisse s'effectuer en temps et en heure, sans ratés ni difficultés, afin de laisser la place au repas suivant et d'éviter toute stagnation de substances toxiques (voir p. 24).

D'UN REPAS À L'AUTRE...

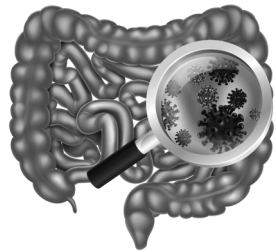
Si votre dernier repas n'est resté que $\frac{3}{4}$ d'heure à 1 heure dans votre estomac, il a séjourné un peu plus longtemps dans l'intestin grêle (jusqu'à 3 voire 4 heures).

La dernière étape est celle qui demande le plus de temps, puisque les reliefs de cette prise alimentaire passent entre 12 et 24 heures dans le gros intestin. Lorsque vous déjeunez, par exemple, votre dîner de la veille n'a pas encore terminé son trajet dans votre tube digestif.

Une chose est sûre : ce système vital ne connaît pas le repos !

BIENFAISANTES BACTÉRIES

Dans l'intestin grêle, et plus encore dans le gros intestin, nous abritons une population bactérienne très importante. Brrrr... Des microbes dans notre corps ? Oui ! Et ils nous veulent beaucoup de bien. Le tube digestif n'est pas le seul abri que nous offrons aux bactéries. Nous en avons aussi dans la bouche, sur la peau, dans le nez... En tout, cette population représente jusqu'à 300 000 milliards de créatures microscopiques, soit trois fois plus que notre corps compte de cellules.



Depuis une vingtaine d'années, des chercheurs de plus en plus nombreux se passionnent pour ce microbiote composé d'une grande variété d'espèces différentes. D'innombrables études essaient de percer les mystères de leurs fonctions. Car nos amies bactéries font un tas de choses pour nous. Elles assurent à nos muqueuses un degré d'acidité optimal, elles détruisent les cellules cutanées mortes, elles participent à nos défenses immunitaires... Des études récentes montrent même que des troubles comme l'obésité, l'anxiété chronique ou même l'autisme pourraient être liés à un déséquilibre de notre microbiote.

Dans le tube digestif, les bactéries sont à leur aise. Dans l'estomac, certaines ont appris à résister à l'extrême acidité des sucs digestifs. Dans le gros intestin, les chercheurs ont calculé qu'un seul centimètre carré de paroi renferme plus de bactéries qu'il y a d'habitants sur Terre. Elles participent activement à la digestion et à l'assimilation. Ce sont elles qui parviennent à extraire encore des substances utiles des déchets digestifs. Elles dégradent certaines fibres végétales (légumes, fruits, algues...), digèrent le lactose des produits laitiers, rendent assimilables certains acides gras résistants, synthétisent des vitamines... Autant de tâches essentielles que notre organisme ne pourrait effectuer sans ces précieux petits alliés. Près de 1/5^e des calories que nous assimilons au cours d'un repas sont rendues disponibles par le travail des bactéries.

Nos petites amies intestinales participent même à la régulation du cholestérol sanguin et à celle de la pression artérielle. Ce sont autant de bonnes raisons pour les chouchouter. Car il n'y a pas de bonne digestion sans une population bactérienne tonique et active, pas plus que de transit régulier sans un microbiote en bonne santé.

IMMUNITÉ INTESTINALE

Nos amies bactéries montent la garde dans l'intestin pour que des intrus pathogènes ne viennent pas s'y installer. C'est pour cette raison qu'elles prolifèrent au point de coloniser le moindre millimètre carré, histoire de ne pas laisser de place à celles qui pourraient vouloir squatter leur domicile. Elles nous protègent ainsi, en toute simplicité, contre de nombreuses infections digestives et intestinales.

Et lorsqu'un petit malin parvient tout de même à s'immiscer dans la place, elles changent de tactique et produisent des substances immunitaires pour aider à les détruire. En plus, elles sécrètent des messagers chimiques qui vont aller prévenir le cerveau de ce qui se passe dans le tube digestif jusqu'à la guérison.

NEURONES D'EN HAUT ET NEURONES D'EN BAS



Vous trouvez le système digestif complexe et performant ? Vous n'êtes pas au bout de vos surprises ! Car il renferme aussi des cellules qu'on ne s'attendrait pas à trouver dans notre ventre : des neurones. Identiques à ceux qui constituent notre cerveau. Les parois de notre tube digestif donnent asile à quelque 200 millions de ces cellules nerveuses. Certes, c'est peu comparé aux 100 milliards qui occupent notre boîte crânienne. Mais c'est tout de même davantage que le cerveau d'un petit chien ou d'un chat. Et c'est suffisant pour que des informations s'échangent entre ces deux « cerveaux ».

La digestion est un processus si sophistiqué qu'il est, aujourd'hui encore, impossible à reproduire totalement en laboratoire. Il est le fruit d'un nombre incroyable d'interactions, de coordinations, d'informations qui s'échangent... Il fallait bien un équipement neuronal local pour mener à bien tout cela. Certains chercheurs* pensent même que chronologiquement, ce « cerveau intestinal » (aussi appelé cerveau entérique) fut le premier à se développer. L'autre (le cerveau encéphalique) ne servait au départ qu'à l'aider dans sa tâche en facilitant la recherche de la nourriture, de manière à fournir au corps tous les nutriments dont il a besoin pour fonctionner. Depuis, l'évolution est passée par là. Notre encéphale s'est considérablement développé, il a permis l'émergence de nombreuses fonctions inconnues des organismes primitifs, seulement occupés à se nourrir pour survivre. Mais notre cerveau intestinal est toujours là, et bien là !

Son principal rôle : assurer la bonne marche de la digestion. Pour cela, nos neurones entériques produisent les mêmes messagers chimiques (neurohormones et neurotransmetteurs) que nos neurones encéphaliques. Prenez la sérotonine : dans notre cerveau, ce neurotransmetteur est l'agent principal des états de détente et de sérénité. Dans le tube

* C'est le cas notamment de Michel Neunlist, chercheur à l'Institut des maladies de l'appareil digestif, à l'Inserm de Nantes.

digestif, il rythme la digestion, contrôle la régularité du transit et assure la circulation des informations entre les différents organes. Plus de 90 % de la sérotonine qui circule dans notre organisme sont produits dans le tube digestif. Et ils y restent le plus souvent, car cette sérotonine, bien que circulant par voie sanguine, n'atteint que très peu le cerveau.

Ces neurones intestinaux contrôlent aussi les contractions du tube digestif qui permettent à son contenu d'être guidé dans son voyage au pays des entrailles. Ils agissent alors via le système neurovégétatif (notamment le nerf vague) qui gère toutes nos fonctions physiologiques inconscientes : battements cardiaques, respiration et, bien sûr, digestion. Tout se passe ainsi en dehors de notre contrôle, et c'est tant mieux. Cela n'empêche pas le cerveau encéphalique d'être tenu au courant en permanence de l'avancée des travaux, et d'intervenir lorsqu'il le juge nécessaire. Ces voies de communication internes jettent une lumière nouvelle sur les relations entre notre tête et notre ventre. Comment s'étonner, alors, que l'excès de stress puisse perturber la digestion et le transit (voir p. 25) ?

DE LA SAVEUR DANS LE VENTRE ?

Des chercheurs ont découvert récemment, dans la paroi intestinale, des récepteurs identiques à ceux qui, sur notre langue, nous servent à ressentir le goût des aliments. Personne n'a encore percé à jour leur fonctionnement avec précision, mais il semble qu'ils jouent un rôle d'alerte en guidant et en régulant la production des messagers chimiques dans le tube digestif. Un détail savoureux...

D'AMOUR ET D'ALIMENTS...

C'est clair : notre tube digestif est le lieu de plusieurs alchimies croisées. Dès les premières semaines de notre vie terrestre, nous avons reçu deux sortes de nourriture : l'une bien palpable, que nous portions à notre bouche et laissons transiter le long de notre tube digestif ; l'autre impalpable, tissée d'émotions que nous recevions au cours des repas. Dès le début, la faim tirillant notre ventre nous mettait dans un état de tension très inconfortable. Mais le lait coulant dans notre gorge nous apaisait rapidement. Cette alternance de désagrément et de plaisir a rythmé notre relation à l'alimentation dès nos premiers jours. Par la suite, c'est encore dans le ventre qu'ont résonné de manière privilégiée nos émotions les plus élaborées. Dès la petite enfance, plaisir, frustration, joie, peur, malaise, tristesse... passent par des sensations corporelles abdominales. Plus tard, lorsqu'il s'est agi de devenir autonome, c'est en acquérant la propreté que nous avons effectué le premier pas décisif. Encore une histoire d'abdomen.

Lorsque nous devenons adultes, nos émotions continuent à entretenir des relations privilégiées avec notre ventre. Mais plus ou moins, selon les individus. Certaines personnes conservent ainsi, toute leur vie, des résonances émotionnelles importantes entre leur tête et leur ventre. Résultat : leur digestion est fragilisée par le stress, les contrariétés et même les émotions positives pour peu qu'elles soient puissantes.

C'est que les émotions ont une action directe sur le système nerveux entérique. Notre équipement neurovégétatif est composé de deux branches : le sympathique et le parasympathique. Le premier est un peu l'accélérateur. Il déclenche les manifestations locales, notamment les contractions musculaires. Le second joue plutôt un rôle de frein et les atténue. Ces deux voies nerveuses sont représentées dans le tube digestif via des récepteurs spécifiques nichés dans les parois intestinales. Tant que ces deux branches nerveuses complémentaires sont en équilibre, relâchement et contractions musculaires alternent de manière harmonieuse et correspondent aux besoins réels de notre digestion. Mais si des émotions viennent semer le trouble, l'une des deux branches prend le pas sur l'autre, conduisant à des troubles comme la constipation, la diarrhée, les brûlures gastriques...

À CHACUN SON PROFIL

Certains d'entre nous sont plutôt extravertis, d'autres introvertis. Certains sont très actifs, d'autres plus contemplatifs... Ces différences sont, en partie, liées à l'activité de notre système neurovégétatif. Car il est des individus chez qui la branche sympathique (celle de l'activité) est légèrement prédominante, alors que chez d'autres ce sera la parasympathique (celle de la modération).

Tout cela est très schématique, bien sûr, et se trouve fortement modulé par l'éducation et l'histoire personnelle. Il n'en demeure pas moins que nous grandissons tous sur la base d'un système dominant. Devenus adultes, nous ne devons pas trop le contrarier en adoptant des comportements inadaptés. Car le ventre risque de se venger en provoquant des symptômes digestifs.

LES GRANDS PERTURBATEURS DE LA DIGESTION

Un équipement aussi sophistiqué prête forcément le flanc à des perturbations. C'est un adage bien connu des ingénieurs de tous poils : plus un système est complexe, plus les risques de panne sont nombreux. Notre système digestif n'y échappe pas. Heureusement, tant que les déséquilibres ne sont pas trop anciens et engrammés, il est possible de préserver l'équilibre en évitant quelques ennemis clairement identifiés.

Côté alimentation

L'ennemi n° 1 est à traquer du côté des graisses. Elles sont assez longues à digérer puisque, rappelez-vous, elles finissent d'être dégradées en bout de chaîne, dans le gros intestin. Un excès de graisse au cours d'un même repas risque d'embouteiller toute l'autoroute digestive. S'ajoutent à cela des sensibilités individuelles, chacun ayant une plus ou moins grande facilité à digérer les graisses crues et cuites. La solution sera donc à adapter au cas par cas.

Les véritables intolérances alimentaires (principalement au gluten ou au lactose) peuvent provoquer des troubles intestinaux sévères (voir p. 98 et 99). Elles relèvent d'un régime strict sous surveillance médicale. Cependant, certaines personnes sont sensibles à des composants alimentaires qu'elles ont du mal à digérer, sans que cela n'entraîne de problèmes aussi sérieux. Pour les uns, ce seront les grosses molécules que l'on trouve dans les produits laitiers, pour d'autres certaines protéines contenues dans les céréales... Il leur faudra éviter ces aliments et réorienter leur nourriture quotidienne vers des produits qui provoquent moins de difficultés.

Certains aliments ont un effet direct sur le transit, qu'ils le ralentissent (carotte, riz...) ou qu'ils l'accélèrent (pruneaux, figes...). D'autres éteignent ou attisent le feu de l'acidité gastrique. Et ce ne sont pas toujours ceux que l'on croit. Le citron, par exemple, contient des acides organiques qui se transforment en substances alcalines au contact des sucs gastriques. Il est donc acide sur la langue, mais il combat l'acidité dans l'estomac. Un paradoxe parmi beaucoup d'autres. Le piment, qui brûle dans la bouche, peut encore irriter la paroi stomacale mais devient antiseptique dans l'intestin.

Restent les aliments réputés indigestes, que certains supportent parfaitement alors que d'autres sont à la peine dès qu'ils en avalent une bouchée. Le concombre est souvent incriminé, ainsi que le poivron, l'ail, le melon... On dit qu'ils « remontent » ou, image plus poétique, qu'ils « reprochent » (en Provence). Si vous y êtes très sensible, il vaut mieux les éviter. Cependant, quelques petits « trucs » permettent d'améliorer leur digestibilité (voir p. 85).

L'intoxination latente

L'intoxination latente est un autre ennemi de notre digestion. Notre corps est équipé d'une série d'organes appelés « émonctoires » car ils sont chargés d'éliminer les déchets métaboliques, alimentaires, médicamenteux et environnementaux. Ce sont la peau, les poumons, les reins, le foie et l'intestin. Deux d'entre eux, donc, sont directement

impliqués dans la digestion. Près de la moitié. Ce n'est pas rien ! Dans leur incessant travail d'épuration du corps, ils courent le risque de se charger en toxines qu'ils ont du mal à évacuer. Et ce, d'autant que nous mangeons de plus en plus d'aliments industriels enrichis en additifs de toutes sortes. Pour faciliter leur travail digestif, il faut leur offrir de temps en temps une petite cure détox (voir p. 55), qui les aidera à se défaire de leur surcharge toxinique et les rendra disponible pour leur tâche digestive.

La sédentarité

Elle risque aussi de perturber votre digestion, particulièrement votre transit intestinal. Gardez en tête l'image de votre tube digestif et des autres organes impliqués dans la digestion, tassés dans votre cavité abdominale. À chaque respiration, à chaque mouvement, ils sont « massés » et stimulés. Ils ont besoin de cette sollicitation. Lorsqu'elle se fait trop faible (voire quasiment absente), ils peinent à faire leur travail. Une pratique physique régulière participe ainsi à l'entretien de votre système digestif, sans que vous soyez obligé pour autant de vous transformer en sportif assidu. La régularité compte bien plus que la performance.

Le stress

Le stress est également l'ennemi de votre digestion. L'excès de stress, tout au moins, qui finit par interférer avec l'activité des neurones entériques, brouiller la sécrétion des messagers biochimiques et entraver l'efficacité du péristaltisme digestif.

Enfin, certains microbes

Lorsqu'ils parviennent à se faufiler entre les armées bactériennes protectrices qui peuplent notre tube digestif, certains microbes provoquent des symptômes parfois violents. Heureusement, ils sont le plus souvent assez faciles à éradiquer.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Bien digérer (enfin !) sans médicaments
Philippe Maslo et Marie Borrel



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S