

MADELEINE DELCOURT

JE FAIS LA PAIX AVEC MES INTESTINS



**AUX
TOILETTES**



**61 LEÇONS DÉCALÉES POUR MIEUX
COMPRENDRE VOS INTESTINS**



JE FAIS LA PAIX AVEC MES INTESTINS AUX TOILETTES

Quel lieu plus propice que les toilettes pour parler de vos intestins ? Cet organe souvent mal connu gouverne votre digestion mais pas seulement : il a aussi un impact sur vos humeurs et votre état de santé général.

Et si vous consacriez 2 minutes et 33 secondes (temps moyen d'un passage aux toilettes, et temps moyen de lecture de chacune des petites leçons de ce livre) pour en apprendre un peu plus sur vos intestins ?

Vous allez bientôt tout savoir sur :

- le rôle et le fonctionnement de vos intestins ;
- les origines de ces sensations pas toujours très agréables qui viennent de votre ventre ;
- les bons réflexes à adopter (et les mauvaises habitudes à oublier) pour enfin faire la paix avec votre épigastre ;
- et même la meilleure façon – anatomiquement parlant – de faire vos besoins !

Avec les éditions Tut-tut, l'humour c'est dans la poche !

Madeleine Delcourt est fille de gastro-entérologue et petite-fille de météorologue. Autant dire qu'elle en connaît un rayon sur les intestins et leur météo, souvent changeante et capricieuse. Elle livre ici ses conseils, basés sur ses recherches et son expérience personnelle, pour en finir avec les maux de ventre et autres perturbations intestines.

6 euros

Prix TTC France

ISBN 978-2-36704-164-3



9 782367 041643

design : bernard amiard



RAYON LIBRAIRIE : HUMOUR

MADELEINE DELCOURT

**JE FAIS LA PAIX
AVEC MES INTESTINS
AUX TOILETTES**



Tut-tut est une marque des éditions Leduc.s.
Découvrez la totalité du catalogue Leduc.s et
achetez directement les ouvrages qui vous
intéressent sur le site :
www.editionsleduc.com

Collection dirigée par Paul Saegaert

Maquette : Patrick Leleux PAO

© 2017 Leduc.s Éditions
29, boulevard Raspail
75007 Paris – France
ISBN : 978-2-36704-164-3

Achévé d'imprimer par Novoprint en Espagne

Dépôt légal : février 2017

Avant-propos

Nos intestins ne font pas que gouverner notre digestion. Problèmes de peau, migraines, prise de poids, fatigue, douleurs articulaires, stress, anxiété, humeurs changeantes, etc., notre ventre fait aussi sa loi dans tous ces domaines-là !

Si nos intestins nous en font parfois voir de toutes les couleurs, c'est parce que nous les connaissons mal. Et parce que nous ne prenons pas assez soin d'eux. En vous y intéressant un peu chaque jour (quel endroit plus propice que les toilettes pour en parler ?), vous découvrirez tout sur leur fonctionnement. Vous comprendrez mieux d'où viennent ces nombreuses sensations, parfois pas très agréables, que vous pouvez ressentir. Et surtout, vous saurez quels sont les bons réflexes à adopter – et les mauvaises habitudes à oublier – pour (enfin) faire la paix avec votre ventre.

Ce livre, constitué de petites leçons qui se lisent en 2 minutes et 33 secondes (le temps moyen d'un passage aux toilettes !), va vous faire entrer de plain-pied dans le monde mystérieux de vos entrailles.

Vous allez bientôt tout savoir sur :

- Le rôle et le fonctionnement de vos intestins, ainsi que sur la façon dont ils impactent votre santé.
- Les origines des petits – et des gros – soucis que peut vous causer votre ventre.
- Les remèdes naturels à appliquer et les meilleurs aliments à consommer pour que vos intestins soient en pleine forme.
- Les diagnostics que vous pouvez faire par vous-même pour trouver ce qui ne va pas et les remèdes à appliquer.
- Les astuces (pas bidon) pour faire la paix avec votre... bidon !
- Et même la meilleure façon – anatomiquement parlant – de faire vos besoins !

LEÇON 1

Vos intestins sont au centre de votre santé et de votre bien-être !

Si on vous dit :

- Ballonnements
- Gaz
- Maux de ventre
- Flatulences...

Vous pensez ?

- Intestins !

Et si on vous dit :

- Eczéma
- Migraine
- Fatigue
- Mauvaise humeur
- Dépression
- Anxiété
- Insomnie
- Douleurs articulaires...

Vous pensez ?

- Que ce n'est pas la grande forme...
- Mais vous auriez tout aussi bien pu répondre : intestins !

Car oui, vos intestins ne sont pas seulement la clé de votre bien-être intestinal, ils sont aussi au centre de votre santé.

Les intestins traînent une sale réputation... Alors que certains organes sont considérés comme « nobles » (les poumons, qui nous font respirer, le cerveau, qui nous fait réfléchir, le cœur, qui nous fait... vivre !), nos intestins ne seraient qu'une sorte de poubelle, un centre de tri pas très sexy dont on n'a pas forcément envie de parler (même à son médecin). Surtout quand tout cela ne fonctionne pas très bien...

Et pourtant, grâce aux dernières découvertes scientifiques, on sait aujourd'hui que nos intestins assurent un rôle crucial qui dépasse largement celui du simple centre de tri.

Ces petites pauses aux toilettes en compagnie de ce livre vont bientôt vous faire regarder votre côlon d'un autre œil.

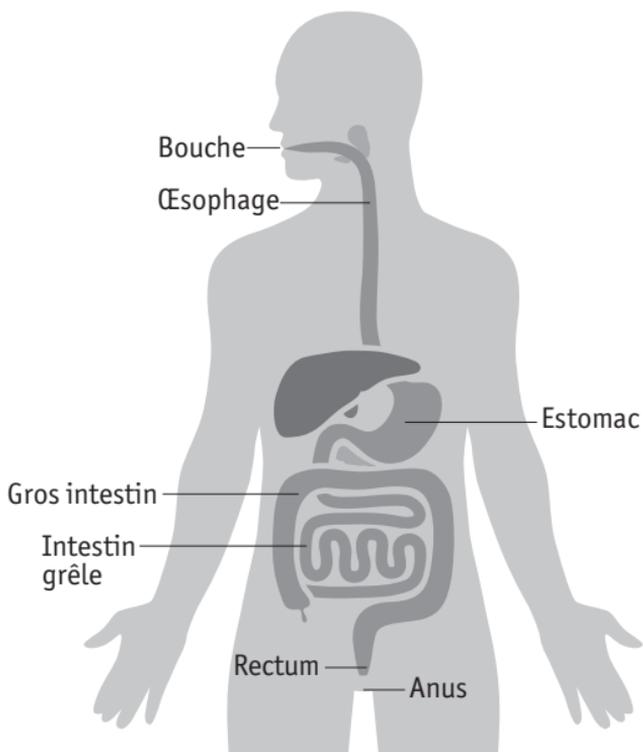
LEÇON 2

Les 5 étapes d'une digestion réussie

Quand on dit « intestins », on pense tout de suite digestion. Mais vous êtes-vous déjà demandé ce qu'il se passait vraiment entre le moment où vous engloutissiez une assiette de spaghettis et celui où, quelques heures plus tard, vous alliez en rejeter les restes aux toilettes ? Oui, ces pâtes vont passer par vos intestins... mais seulement en fin de course. Avant, la route est longue !

Tout ce parcours interne, vous l'avez sûrement appris dans vos cours de biologie de 5^e (en SVT pour Sciences de la vie et de la terre, pour les plus jeunes). Mais la classe de 5^e, ça date probablement un peu et une petite révision s'impose.

Dans notre corps, les aliments suivent un parcours en apparence très simple. Une sorte de course à étapes, qui se déroule en quelques heures.



LE MOT À RETENIR :
TRACTUS GASTRO-INTESTINAL (OU GI)

C'est la voie de passage qui débute au niveau de la bouche et se termine à l'anus.

***VOICI, DANS LES GRANDES LIGNES,
LE RÉSUMÉ DE CETTE COURSE...***

Le prologue : les aliments sont mastiqués dans la bouche puis descendent dans l'estomac via l'œsophage.

La première étape : dans l'estomac, les aliments sont désagrégés sous l'effet des acides.

La deuxième étape : les aliments prédigérés glissent dans l'intestin grêle, qui a pour mission d'absorber les nutriments.

La troisième étape : les résidus de la digestion rejoignent le gros intestin. Son rôle est d'absorber le liquide contenu dans ces déchets et d'éliminer les résidus qui ne servent plus à rien.

Le sprint final : les déchets arrivent dans le rectum (la partie finale du gros intestin) jusqu'à l'anus, qui contrôle la sortie des déchets (matière fécale).

LEÇON 3

Comprendre ce qui se passe dans votre corps lorsque vous digérez

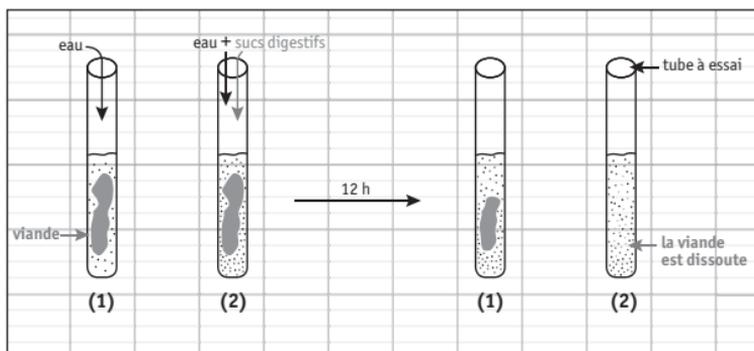
Le terme de digestion vient du latin *digerere*, qui signifie dissoudre. Tout est dit !

Le but de la digestion est de transformer les aliments que vous ingérez pour les rendre assimilables par l'organisme (cette étape se fait au niveau de l'intestin). En clair, quand vous mangez un plat de viande et de légumes, ceux-ci vont être « dissous » en toutes petites particules solubles qui vont ensuite pouvoir rejoindre la circulation sanguine.

Au cours de votre vie, vous avalerez en moyenne pas moins de 73 tonnes de nourriture. Votre système digestif a encore du boulot devant lui !

LA PETITE HISTOIRE

C'est un biologiste italien du XVIII^e siècle, Lazzaro Spallanzani, qui a mis en évidence ce processus de dissolution. Expérience que l'on peut résumer ainsi (merci à Marie-Caroline, mon ancienne voisine en cours de biologie de 5^e 3, pour ce joli schéma !).



Cette dissolution des aliments est rendue possible grâce à des substances que l'on appelle sucs digestifs ou enzymes. Celles-ci sont fabriquées au cours du processus de digestion par les différents organes digestifs :

- Les glandes salivaires = la salive
- L'estomac = les sucs gastriques
- Le pancréas = les enzymes pancréatiques
- L'intestin grêle = les enzymes intestinales

Vous l'aurez compris : les enzymes jouent un rôle central dans le processus de digestion. Si, pour une raison ou pour une autre, vous ne disposez pas de telle ou telle enzyme, les aliments que vous ingérez ne seront pas correctement digérés, ce qui entraînera divers troubles digestifs.

L'un des exemples les plus fréquents est celui du lactose. Pour bien le digérer, il faut de la lactase. Or cette enzyme, présente chez le tout-petit, ne l'est quasiment plus chez une majorité de personnes adultes. D'où une mauvaise digestion du lait, qui provoque ballonnements, gaz et diarrhée.

*Nous ne sommes pas ce que nous mangeons,
mais ce que nous digérons !*

LEÇON 4

Pour mieux digérer, pensez à... bien mastiquer

« Mais mâââche avant d'avaler ! » : cette phrase, vous l'avez sûrement entendue dans votre enfance. Vous pouvez remercier votre maman qui vous l'a dite – surtout si elle n'a cessé de vous le rabâcher à tous les repas – car c'est sûrement l'un des meilleurs conseils santé qui soit ! (Envoyez-lui un SMS pour la remercier. Faites-le maintenant, des toilettes ! Plus tard, cela risque de vous sortir de la tête.)

On l'oublie souvent, mais le tout premier et incontournable maillon de la chaîne dans le processus de la digestion, c'est... la bouche. Celle-ci assure deux missions essentielles et complémentaires : l'une mécanique, l'autre chimique.

1. L'ACTION MÉCANIQUE DE VOTRE BOUCHE

On ne vous apprendra rien si on vous dit que vos dents vous permettent de broyer les aliments en morceaux plus petits. C'est la première étape pour assurer une bonne digestion. Étape que l'on a trop souvent tendance à négliger en mangeant à la va-vite ! Gare aux douleurs quand des aliments avalés tout ronds descendent dans l'œsophage, puis dans l'estomac...

Mâcher plus pour maigrir plus ?

Le « régime mastication », prôné par un médecin nutritionniste français, le Dr Arnaud Cocaul (qui en a tiré un livre du même nom), repose sur l'idée suivante : en mastiquant bien, vous envoyez un message de satiété à votre cerveau, ce qui vous permet de mieux contrôler la quantité de nourriture que vous ingérez. En résumé, mâchez plus, vous mangerez moins (et vous digérez mieux).

La petite histoire

L'idée de mastiquer n'est pas nouvelle : en 1903, un certain Horace Fletcher, businessman de son état, recommandait de mâcher la nourriture autant de fois que nous avons de dents (OK, le conseil ne fonctionne pas pour tout le monde). Résultat : il réussit à perdre une trentaine de kilos, rien qu'en activant ses mâchoires.

2. L'ACTION CHIMIQUE

En mastiquant, vous prédigérez certains aliments. C'est le cas pour des aliments glucidiques comme le pain. Faites le test : mâchez longuement un morceau de pain... Au bout de quelques instants, vous allez détecter un petit goût sucré. C'est le signe que l'amidon qu'il contient se

transforme. De plus, en mâchant, vous activez la production de salive. Celle-ci joue un rôle important : elle prépare les aliments à leur digestion, et elle permet leur glissement dans l'œsophage.

Pas de répit pour la salive !

Vous déglutissez plus de 3 000 fois par jour, de jour comme de nuit, soit environ une fois toutes les 30 secondes. Et, au total, vous produisez entre 500 ml et 1,2 litre de salive par jour. Soit plus de 36 000 litres en une seule vie !

Vous seriez pas un peu misophone, vous ?

Vous ne supportez pas d'entendre votre conjoint mâcher ses aliments ? Vous avez des envies de meurtre en entendant votre collègue de bureau mastiquer son chewing-gum ? Vous pourriez trucider sur place la vieille dame qui sirote doucement son thé à côté de vous ? Pas de doute, vous êtes misophone ! Ce terme, qui signifie littéralement « haine du son », a été employé pour la première fois en 2000 par des neuroscientifiques américains. C'est un véritable trouble psychologique (que l'on peut soigner, rassurez-vous !) et pas un simple caprice. Maintenant, vous vous sentirez moins seul...

LEÇON 5

Le rôle clé de votre œsophage !

Vous avez sûrement déjà expérimenté un jour cette désagréable sensation d'un aliment – ou d'un médicament – qui reste coincé dans votre gorge. Ou au contraire cette agréable sensation d'un liquide chaud (ou d'un shot d'alcool fort !) qui descend le long de votre thorax... Dans les deux cas, ce que vous sentez, c'est votre œsophage.

Son nom à lui seul explique sa fonction. En grec, le mot οἰσοφάγος signifie littéralement « qui transporte ce qu'on mange ».

ŒSOPHAGE, VOTRE CARNET DE BORD

Départ : bouche

Arrivée : estomac

Longueur du parcours : 25 à 30 cm chez l'adulte, 5 cm chez le nourrisson

État de la route : ligne droite, conduit souple

Temps de trajet : 2 secondes pour les liquides, 7 à 9 secondes pour les aliments solides

LE MOT À RETENIR : PÉRISTALTISME

Une fois les aliments entrés dans l'œsophage au niveau de la gorge, comment descendent-ils jusque dans l'estomac ? Ce n'est pas grâce à la pesanteur, mais grâce aux contractions musculaires des parois de l'œsophage. C'est ce que l'on appelle le **péristaltisme**. C'est le même mécanisme qui permet au serpent de faire progresser vers son estomac les proies qu'il a avalées entières. Voilà, maintenant, vous savez que vous mangez (un peu) comme un serpent...

ATTENTION FRAGILE !

La muqueuse qui tapisse l'intérieur de l'œsophage est très fragile. Elle est particulièrement sensible à tous les facteurs agressifs venus d'en haut (alcool, aliments très épicés, médicaments...), et à ceux venus d'en bas. Vous avez sûrement déjà expérimenté sa fragilité lors d'une remontée du contenu acide de l'estomac (que l'on appelle reflux gastro-œsophagien).

Vous avez avalé de travers ?

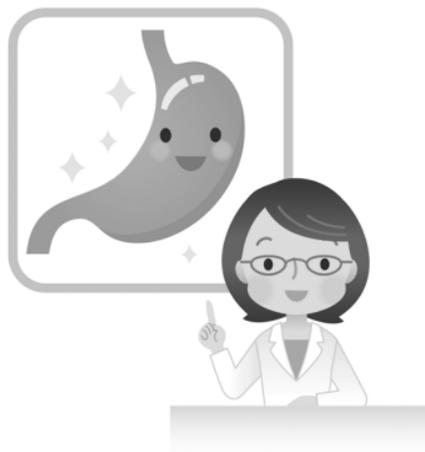
La nature est bien faite. Quand vous avalez des aliments ou un liquide, la trachée (votre tuyau de respiration) se ferme, et l'œsophage (votre tuyau de digestion) s'ouvre. Résultat : les aliments empruntent naturellement le bon chemin, celui qui va droit vers l'estomac.

Mais parfois, les aliments se trompent de chemin : ils font « **fausse route** », et se dirigent vers les poumons. Conséquence : vous vous mettez à tousser. N'empêchez pas cette toux : c'est un geste réflexe destiné à rejeter le corps étranger. Sinon, gare à l'étouffement !

LEÇON 6

Les 4 choses qu'on aurait dû vous apprendre sur votre estomac

Quand vous avalez les aliments que vous venez de mâcher, ils descendent lentement dans votre œsophage jusqu'à votre estomac. C'est dans cette sorte de poche en forme de « J » majuscule que commence véritablement la digestion. Voici les 4 informations que vous devez connaître sur son fonctionnement.



- 1. Votre estomac a pour fonction de **broyer et malaxer les aliments**. Ceux-ci sont mélangés avec

le suc gastrique dans la partie supérieure de votre estomac. Cette bouillie, appelée chyme, continue d'être brassée dans sa partie inférieure, grâce aux contractions des muscles stomacaux.

- 2. Les glandes localisées à la surface de l'estomac produisent 2 à 3 litres de **suc gastrique** par jour, en particulier au moment des repas. C'est une substance très acide, composée de plusieurs éléments :
 - acide chlorhydrique (pour tuer les bactéries des aliments) ;
 - pepsine (pour dégrader les protéines) ;
 - facteur intrinsèque (pour permettre l'absorption de la vitamine B12) ;
 - mucus et bicarbonate (pour protéger la muqueuse de l'estomac de l'hyperacidité).
- 3. L'estomac est fermé, dans sa partie haute, par un sphincter. Celui-ci se referme, empêchant la remontée du contenu de l'estomac dans l'œsophage. Quand cela se produit malgré tout, on parle de **reflux gastro-œsophagien** : ce sont les fameuses brûlures d'estomac. Ce reflux peut être causé par un repas trop abondant ou trop riche en graisses, un défaut de mastication, une mauvaise position pendant la

digestion, le stress..., ce qui entraîne une sensation de brûlure douloureuse.

- 4. Contrairement aux idées reçues, **on ne peut pas faire diminuer la taille de son estomac en mangeant moins**. Au « repos », l'estomac a un volume de 0,5 litre en moyenne. Après le repas, sa contenance peut atteindre 1 litre. Et jusqu'à 4 litres maximum, par exemple chez ceux qui font des concours de mangeurs d'ailes de poulet (oui, cela existe !). Conclusion : l'estomac ne peut pas raptisser ou s'agrandir de manière pérenne, puisque c'est un organe « élastique ».

LEÇON 7

Jusqu'à 6 heures pour une vidange (gastrique) !

Petit rappel du parcours des aliments que vous ingurgitez : après avoir été mastiqués et avalés, ils descendent le long de l'œsophage jusqu'à l'estomac. Là, ils sont à nouveau broyés et malaxés avec le suc gastrique avant d'entrer dans les intestins, et plus précisément le duodénum (vous me suivez toujours ?). Mais comme vous ne mangez pas en permanence toute la journée, à certains moments, votre estomac se retrouve vide.

LE MOT À RETENIR : VIDANGE GASTRIQUE

C'est ce processus naturel qui consiste à vider tout le contenu de l'estomac. En moyenne, une vidange gastrique dure entre 3 heures (pour les repas légers) à 6 heures (pour les repas les plus lourds). Il faut aussi savoir que la vitesse de vidange gastrique est différente selon la composition des aliments.

Une fois vide, votre estomac se met à gargouiller : vous avez faim. Vous l'aurez compris, il est normal d'avoir faim toutes les 3 à 6 heures.

PODIUM DE LA VITESSE DE VIDANGE GASTRIQUE



- En 1 : les sucres
- En 2 : les protéines
- En 3 : les graisses

En pratique, **quels sont les aliments à consommer pour ne pas avoir faim trop vite ?**

- **Des protéines**, qui augmentent la satiété car elles sont digérées lentement.
- **Des aliments céréaliers complets** (pain complet, pâtes complètes, riz complet) plutôt que blancs car leurs sucres sont associés à des fibres, qui vont ralentir la vidange gastrique.
- **Des fruits et légumes**, pour leurs apports en fibres.

- **Des graisses... mais avec modération !** Vous pouvez ajouter un peu d'huile dans vos pâtes ou du beurre sur vos tartines, mais attention aux plats trop riches en graisses, comme les plats en sauce, les aliments frits... Certes, les graisses ralentissent la vidange gastrique, mais comme elles séjournent plus longtemps dans l'estomac, elles peuvent aussi être plus difficiles à digérer, surtout si la quantité est importante.

LEÇON 8

Gros intestin et intestin grêle : vous allez enfin savoir faire la différence !

Aujourd'hui, petit rappel de vos cours de biologie de 5^e.

Les intestins sont formés de deux parties. Pour comprendre les prochaines leçons du livre, retenez bien ces deux termes : intestin grêle et gros intestin.



Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Je fais la paix avec mes intestins
Madeleine Delcourt



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à notre newsletter et recevez des **bonus**, **invitations** et
autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

