

DANIÈLE FESTY D^r PIERRE NYS

MA BIBLE DE L'INTESTIN



INCLUS
Des menus,
+ de 200 recettes,
les listes de courses,
425 conseils
pratiques

- En finir avec les ballonnements, les spasmes digestifs, le syndrome de l'intestin irritable
- Les meilleurs aliments sans gluten, sans lactose, sans Fodmaps...
- Vos probiotiques, prébiotiques et compléments alimentaires « spécial microbiote intestinal »

MA BIBLE DE L'INTESTIN

Ballonnements, remontées acides, digestion lente, migraines digestives, maux d'estomac, flore intestinale perturbée, mycose digestive, mauvaise haleine... les troubles digestifs nous empoisonnent la vie. Parfois, le problème s'installe, les médecins baissent les bras, rien ne semble « marcher ». Et pourtant, il y a toujours une solution !

Dans cette bible de référence, deux experts partagent leurs connaissances et leurs conseils pratiques 100 % naturels.

Danièle Festy a longtemps été pharmacien d'officine. Passionnée par l'alimentation et les huiles essentielles, elle est notamment l'auteure de *Soignez vos troubles digestifs avec les huiles essentielles, Tout vient du ventre (ou presque)* et *Ma bible des microbiotes*.

Le **D^r Pierre Nys**, endocrinologue-nutritionniste, est l'auteur de *Plus jamais mal au ventre avec le régime Fodmaps*.

Ensemble ils ont publié *500 recettes pour bien digérer*.

Dans ce livre, vous trouverez :

- Artichaut, choucroute, fruits de mer, riz, clémentine... **les 65 aliments champions de la digestion** (et ceux dont il faut se méfier).
- Basilic exotique, citron, curcuma... **les 26 huiles essentielles digestives**.
- **Les bonnes postures**, les conseils de respiration, yoga, automassage...
- **Un guide des symptômes** pour vous aider à déterminer la cause : pourquoi j'ai ça ? Ça peut être quoi ?
- De Aérophagie à Vomissements, **tous les troubles digestifs du quotidien** et la prescription aroma pour en venir à bout (automédication naturelle).
- Sans gluten, sans lactose, sans Fodmaps, flore intestinale, ventre plat, acido-basique, détox : **7 programmes sur mesure**.
- **20 recettes simplissimes** (visuelles) et **180 recettes hyper-faciles** (classiques) pour enfin digérer.

La bible indispensable pour un ventre apaisé et en bonne santé !

ISBN : 979-10-285-1622-2



9 791028 516222

25 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
P R A T I Q U E

Rayon : Santé



TÉLÉCHARGEZ :

- La table complète pour savoir si tel aliment renferme un peu, moyennement ou beaucoup de Fodmaps.
- Votre fiche journée alimentaire.
- Le protocole SOS régime d'épargne digestive.
- Vos 20 recettes illustrées en couleurs.

Rendez-vous vite sur la page :

<http://blog.editionsleduc.com/bible-confort-digestif.html>

ou scannez ce code



Pour scanner le QR code avec votre téléphone ou votre tablette, téléchargez sur votre magasin d'applications mobiles (App Store, Android market, etc.) une application permettant de lire les QR codes. Lancez l'application et visiez le QR code avec l'appareil photo de votre téléphone mobile. L'application reconnaît automatiquement le QR code et vous permet de voir son contenu sur votre écran.

Vous pouvez également accéder au contenu via le lien indiqué, il vous suffira pour cela de taper ce lien directement dans la barre de recherche de votre navigateur Internet.

DES MÊMES AUTEURS, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

500 recettes pour bien digérer, 2016.

Danièle Festy :

Soignez vos troubles digestifs avec les huiles essentielles, 2016.

Ma Bible des microbiotes, 2014.

Tout vient du ventre (ou presque), 2010.

Pierre Nys :

Plus jamais mal au ventre avec le régime Fodmaps, 2015.

Mes petites recettes magiques sans Fodmaps, 2015.

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES 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 :

bit.ly/newsletterleduc

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

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les réseaux sociaux.



Ce titre est la nouvelle édition du livre *Ma bible du ventre* paru en 2016, et réédité sous le titre *Ma bible du confort digestif* en 2018.

Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia, Nicolas Treve, Deletraz

Design de couverture : Bernard Amiard, Antartik

Photos de couverture : Adobe Stock

© 2019 Leduc.s Éditions

10 place des Cinq-Martyrs-du-Lycée-Bufferon

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-1622-2

DANIÈLE FESTY

D^R PIERRE NYS

MA BIBLE DE
L'INTESTIN

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

SOMMAIRE

Introduction	7
PREMIÈRE PARTIE : LORSQUE LE VENTRE VA BIEN	9
À quoi servent nos organes digestifs ?	11
Comment notre corps digère et où ça peut coincer ?	13
À quel moment de la digestion ça coince ?	17
Miscellanées digestives	23
Les 65 aliments champions de la digestion	27
Les pouvoirs digestifs des fruits et légumes	69
Les 26 huiles essentielles détox et digestives (à utiliser en cuisine)	81
21 conseils pour digérer sereinement	87
Les bonnes postures pour bien digérer	91
Bien respirer pour bien digérer	95
L'automassage idéal du ventre	97
DEUXIÈME PARTIE : LORSQUE LE VENTRE VA MAL	101
Guide des symptômes : j'ai tel problème, ça peut venir de quoi ?	103
Les 14 principales erreurs alimentaires qui font mal au ventre	107
L'intolérance et l'hypersensibilité au gluten	109
L'intolérance et l'hypersensibilité au lactose	139
L'intolérance et l'hypersensibilité aux Fodmaps	159
Les troubles de la flore intestinale	229
Ventre gros/mou	273
L'hyperacidité (déséquilibre acido-basique)	335
L'intoxication (SOS détox)	377
SOS je ne digère plus rien : le régime d'épargne digestive	407
TROISIÈME PARTIE : SOIGNEZ VOS TROUBLES DIGESTIFS AVEC LES HUILES ESSENTIELLES : 110 FORMULES FACILES ET EFFICACES	413
QUATRIÈME PARTIE : 100 RECETTES POUR BIEN DIGÉRER	509
Annexes	627
Table des matières	657

INTRODUCTION

Remontées acides, digestion lente, ballonnements, maux de ventre, constipation, aphtes à répétition, mauvaise haleine... Nous avons coutume de nous accommoder de nos « petits maux » qui nous paraissent bénins et courants, alors qu'ils pourraient être soulagés avant de dégénérer en maladies plus problématiques, ou avant de nous pourrir la vie. Souvent, il faut bien le dire, c'est parce que nous n'avons pas le choix : ballottés de consultation en consultation, de spécialiste en expert, on finit par baisser les bras et accepter son sort. Pourtant, il y a toujours quelque chose à faire. Et si jadis on ne vous considérait « malade » (donc à soigner) que si les radios ou autres prises de sang indiquaient un problème, les choses ont bien changé aujourd'hui : vous pouvez « aller très bien » sur un plan biologique, mais moyen sur un plan clinique ; vous tordre de douleur à la moindre bouchée de riz au lait, de pain frais ou de concombre, alors que les examens ne « montrent rien ».

C'est que la palette des maux digestifs s'est considérablement accrue ces dernières années. D'une part parce que l'alimentation s'est complexifiée, apportant son lot de molécules indigestes et d'additifs à problème. D'autre part parce que l'on met désormais un nom sur un problème considéré autrefois comme « psychologique » (intolérance au gluten, sensibilité aux Fodmaps...). Résultat : des patients qui souffrent, des médecins souvent dépassés, des symptômes qui durent, s'ancrent, pour ne plus faire qu'un avec leur hôte.

Pourtant, des solutions sont possibles. On peut toujours tenter quelque chose, il ne faut jamais renoncer. Tous les conseils proposés dans ce livre sont naturels et efficaces, dans la majorité des cas, TRÈS rapidement. N'attendez pas pour mettre en pratique ! Pour autant, ils ne remplacent en aucun cas une consultation médicale. Si vos symptômes persistent ou s'accompagnent de fièvre ou de douleurs intenses, ne tardez surtout pas à consulter.

Ne vous lancez pas non plus dans une automédication « dure » sans trop savoir ce que vous avez. Par exemple, ne faites pas systématiquement appel à des laxatifs (même à base de plantes !) en cas de constipation, ni à des « antiacides » si votre estomac vous brûle. Respectez votre corps en général, votre intestin en particulier, et ne vous obstinez pas à vous débrouiller tout seul si, à l'évidence, votre autotraitement ne fonctionne pas.

Première partie

Lorsque le ventre va bien

À QUOI SERVENT NOS ORGANES DIGESTIFS ?

LE FOIE : REÇOIT DES MOLÉCULES EN TOUT GENRE QU'IL RECYCLE, TRANSFORME, REJETTE. FABRIQUE LA BILE. DÉBLOQUE DES HORMONES, DES VITAMINES... STOCKE DU SUCRE (SOUS FORME DE GLYCOGÈNE).

LA RATE : PRODUIT DES CELLULES IMMUNITAIRES ANTI-INFECTIEUSES.

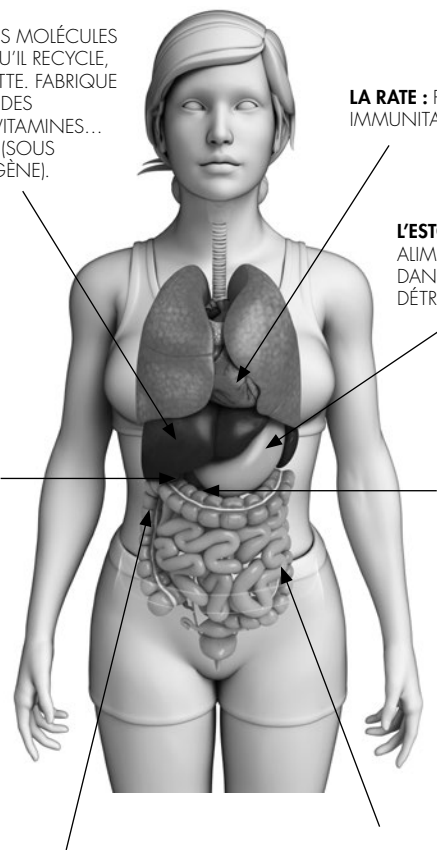
L'ESTOMAC : RÉCEPTIONNE LES ALIMENTS MÂCHÉS, LES BRASSE DANS UN BAIN ACIDE POUR DÉTRUIRE LES MICROBES.

LA VÉSICULE BILIAIRE : RÉCEPTIONNE ET GARDE LA BILE, PUIS LA DÉVERSE LORSQUE C'EST LE MOMENT DE DIGÉRER.

LE PANCRÉAS : SÉCRÈTE DES ENZYMES DIGESTIVES (PETITS CISEAUX POUR DÉCOUPER LES LIPIDES, GLUCIDES, PROTÉINES) ET DES HORMONES POUR MAINTENIR CONSTANT LE TAUX DE SUCRE DANS LE SANG (INSULINE, GLUCAGON).

LE CÔLON (GROS INTESTIN) : SIÈGE D'UNE AUTRE PARTIE DE LA FLORE INTESTINALE... ET DES DOULEURS DE TYPE « COLITE ». C'EST ENFIN ICI QUE LE CORPS ABSORBE L'EAU ET LES MINÉRAUX. LES « RESTES » SE CONCENTRENT AINSI ET DEVIENNENT DES SELLES, QUE L'ORGANISME EXPULSERA PAR L'ANUS.

L'INTESTIN GRÊLE : SIÈGE D'UNE PARTIE DE LA FLORE INTESTINALE. C'EST LÀ QUE SE PASSE LA MAJEURE PARTIE DE LA DIGESTION, C'EST-À-DIRE DE L'ABSORPTION DES ÉLÉMENTS PRÉSENTS DANS LES ALIMENTS ET JUGÉS UTILES.



COMMENT NOTRE CORPS DIGÈRE ET OÙ ÇA PEUT COINCER ?

La digestion, c'est la grande affaire de notre vie. C'est le « poste énergétique » le plus important consenti par le corps, et de très loin. Une formidable machinerie soutenue par une logistique hors pair mène à bien cette activité vitale : digérer. Tout le but consiste à transformer les aliments en nutriments, c'est-à-dire en molécules capables de traverser la barrière intestinale pour aller rejoindre la circulation sanguine. Cette dernière les dirigera vers les sites concernés : les sucres ici, les graisses là, les vitamines là-bas, etc. Vous ne pouvez pas présenter directement à vos muscles un œuf mayonnaise, qu'en ferait-il ? Le tube digestif est conçu pour garder en lui tout ce qu'il contient, jusqu'à ce que la plus petite molécule soit capable d'être absorbée par le sang ou la lymphe.

SUBSTANCES	DÉBUT DE LA DIGESTION	FIN DE LA DIGESTION	ABSORPTION
Glucides	Bouche : amidon Intestin grêle : sucres simples	Intestin grêle	Intestin grêle
Protéines	Estomac	Intestin grêle	Intestin grêle
Lipides	Intestin grêle	Intestin grêle	Intestin grêle
Vitamines, sels minéraux, eau	Gros intestin	Gros intestin	Gros intestin

Pour réaliser cet exploit permanent, l'ensemble du corps est sollicité. Le chemin parcouru par un aliment, et les organes au travail, est le suivant : bouche – œsophage – estomac – intestin grêle/vésicule/foie – pancréas – côlon. Tout au long de ce trajet, il peut se passer une infinité de choses. Chaque organe est un théâtre sur la scène duquel de multiples personnages se côtoient, parfois dans l'indifférence ou la bienveillance, et d'autres fois dans le drame voire la tragédie.

LA SALIVE : UN STARTER DIGESTIF

La salive est un liquide incolore, opalescent, plus ou moins visqueux. Légèrement acide, elle est constituée de 99 % d'eau. Dans le 1 % restant, on trouve pêle-mêle des sels minéraux et une enzyme, l'amylase, qui démarre la digestion des amidons (sucres présents dans les féculents : pâtes, riz, pomme de terre...). Elle contient aussi des sels calciques qui, en précipitant, forment le tartre dentaire, mais c'est une autre histoire... Elle protège la bouche et les dents. Nous en sécrétons entre 1 à 2 litres par 24 heures, selon nos besoins. Certaines personnes ne fabriquent pas assez de salive, ce qui pose des problèmes. Plus sujettes aux problèmes dentaires (caries...), elles se plaignent aussi souvent d'une digestion perturbée. La première précaution à prendre est de boire suffisamment entre les repas. Dans bien des cas, la sécheresse de la bouche n'est que le reflet d'une déshydratation générale. On comprend donc qu'il faille une mastication prolongée de la bouchée pour l'imprégner au maximum de cette enzyme avant d'avaler.

De haut en bas, voici un inventaire des problèmes qui nous préoccupent le plus, et des solutions tellement simples et efficaces qu'on regrette de ne pas les avoir appliquées plus tôt.

LE PARCOURS D'UNE TRANCHE DE GÂTEAU AU CHOCOLAT

Petits meurtres entre amis

« *Nous vous informons que ce programme peut heurter la sensibilité des plus jeunes.* » C'est l'anniversaire de Laurent. Il a soufflé ses bougies. Tous ses amis sont heureux de partager ce moment avec lui. Mais derrière les rires et les exclamations, un génocide se prépare. Un film d'horreur où il est question d'écraser, de broyer, d'attaquer chimiquement, de comprimer, de réduire en poussière. Pour avoir excité nos narines, provoqué notre regard et nos papilles, une tranche de fondant au chocolat sera sacrifiée sur l'autel de la gourmandise. Ça lui apprendra. La part de gâteau, allumeuse à souhaits, a tout fait pour nous séduire. Tant pis pour elle : nos lèvres et notre langue s'en emparent, pour s'offrir un baiser plein de rondeur, de sucre et de salive. Mais ce n'est que pour mieux endormir leur proie. Brusquement, la bouche gourmande se transforme en machine à broyer.

→

Avec une violence inouïe, ses incisives, canines et molaires hachent menu l'objet du désir.

Toboggan et bain d'acide

Le fondant, tendre et innocent, ne résiste pas à la pression des mâchoires qui atteint 100 kg/cm², tandis que la chimie de la salive attaque déjà ses angles moelleux. Sans pitié, la langue dirige le pauvre magma de chocolat vers l'œsophage, via le pharynx. La séance de toboggan (30 cm), se termine par un bain d'acide. S'il restait quelque chose du joli morceau qui s'offrait à nous dans la petite cuillère, c'en est fini de lui dans l'estomac où tout est malaxé, réduit en bouillie, anéanti. Le jus corrosif, déversé en giclées dans cet atelier de démolition, ne fait pas qu'attaquer la nourriture : il réveille aussi les enzymes qui doivent découper en petits morceaux les protéines, les graisses et les sucres. C'est à ce moment que la tranche de chocolat réalise que sa beauté n'était qu'éphémère : ses sucres sont tronçonnés en minuscules molécules de glucose, absolument semblables à celles qui formaient les spaghettis, les pommes de terre et la pizza avant le dessert ! L'enrobage chocolat n'était donc qu'habile maquillage. Ici, tout le monde est logé à la même enseigne : sous l'effet de l'amylase, tous les glucides (sucres) sont transformés en la seule forme de sucre assimilable par l'organisme : le glucose. Même sort subi par les autres composants de ce qui n'est déjà plus qu'un souvenir d'aliment. À ce stade, il est rebaptisé « chyme ».

Tunnel de torture

Le chyme, donc, sorte de purée informe, migre vers l'intestin. Le « videur » (pylore) ne laisse entrer que de minuscules quantités de chyme à la fois, qui vont ramper sur 8 mètres de tuyaux, nageant au beau milieu des sécrétions les plus nauséabondes et brutales. Une vraie pataugeoire obscure et sinistre ! Rien à voir avec une piscine ludique. Pendant 6 heures, à raison de 12 contractions par minute, tout va y passer : ce qui reste de vaguement compact est taillé en pièces par de nouvelles enzymes, qui règlent notamment le sort de toutes les graisses, mais également de reliquats de protéines et de glucides qui avaient échappé au carnage gastrique. On trouve aussi quelques dures à cuire, comme les fibres, qui parviennent à tout encaisser sans trop broncher. Mais leur avenir reste sombre, et risque fort de se terminer dans le côlon.

Là, dans l'intestin, où les caméras de notre reportage assistent en direct à cet horrible scénario, la bile et le suc pancréatique s'en donnent à cœur joie. À la fin de ce tunnel de torture, l'appétissant fondant aux suaves senteurs cacaoitées est devenu un tas de glucose (ex-sucres), d'acides aminés (ex-protéines) et d'acides

→

gras (ex-lipides). Les vitamines et minéraux ont miraculeusement survécu, afin de parvenir intacts aux millions de cellules qui, tout au long de la paroi intestinale, absorbent les composés pour les déguster en paix. Ces voraces, carrément gloutonnes, pompent chaque jour une quantité astronomique de nourriture. En moyenne près d'un kilo, mais elles aiment aussi la salive (2 litres !), la bile et le suc pancréatique (2 litres aussi !), les sécrétions gastriques et intestinales (3 litres !). Pour faire passer le tout, ajoutons un bon litre d'eau. Soit jusqu'à 8,5 litres de liquide en tout chaque jour ! Impressionnant.

Commerce équitable

Après, c'est une simple affaire de partage équitable. Les cellules absorbantes, rassasiées, expulsent leur fardeau dans le sang, puis tout va sagement se stocker dans le foie. C'est lui qui le dispatche ensuite aux quatre coins du corps. Dans le côlon, ultime étape avant l'évacuation, les fortes têtes qui sont parvenues jusqu'ici vont payer le prix fort. Les fibres, puisqu'il s'agit d'elles, mais aussi parfois d'autres bricoles (restes de protéines...) sont prises d'assaut par les milliards de bactéries qui se délectent de nos restes de digestion, jamais complète. Voici donc notre chère flore intestinale, sommée de rattraper les erreurs commises par les collègues déployées en amont. Elle se jette sur ces reliquats comme la pauvreté sur le monde, recommençant à nouveau ce délirant découpage de grosses molécules en molécules absorbables. Mais même ici, dans l'antichambre de la sortie, certains résidus indigestes résistent bravement. Ils iront rejoindre les 150 g de matières fécales qui patientent tranquillement dans le rectum avant de retrouver l'air libre, et un peu de lumière ! Les matières rebelles, non digérées (fibres indigestes, protéines non découpées, etc.) se mêlent aux bactéries, aux cellules mortes et à l'eau, qui lie le tout. Si le processus s'est déroulé normalement, entre l'entrée de la merveille chocolatée et la sortie de ses déchets, il s'est passé entre 12 et 24 heures.

À QUEL MOMENT DE LA DIGESTION ÇA COINCE ?

Le tube digestif part de la bouche et descend jusqu'à l'anus. Il est composé des *organes digestifs*, priés d'effectuer leur travail mécanique (broyage et progression des aliments du haut vers le bas), et ponctué de *glandes digestives*, chargées d'élaborer des liquides chimiques de nature à transformer les aliments en nutriments utilisables par le corps.

1. DANS LA BOUCHE : LA GUERRE MÉCANIQUE

C'est ici qu'entre l'aliment. Il y est déchiqueté et broyé par les dents (effet mécanique), et commence à être digéré par la salive (effet chimique). La salive renferme une enzyme précieuse pour digérer les Fodmaps (et les sucres complexes en général), appelée amylase. Mâcher longuement ensalive le maximum de petits morceaux d'aliments, et donc les imprègne d'amylase. C'est un stade digestif extrêmement important car tout ce qui n'est pas accompli ici devra l'être plus tard, au niveau du côlon, ce qui posera les problèmes que l'on sait. Les troubles fonctionnels du côlon commencent... dans la bouche chez celles et ceux qui ne mâchent pas assez ! Ce que ne fait pas la bouche, les intestins le font mal.



Ce qu'il faut faire

- ☺ *Mastiquer, mâcher !*
- ☺ *Veiller à la bonne santé de vos dents, de vos gencives.* Combien de troubles intestinaux sont dus à une gingivite ou autre douleur dentaire, empêchant de mâcher correctement ?
- ☺ *Brosser vos dents* au minimum deux fois par jour.
- ☺ *Consulter votre dentiste* dès que vous avez besoin de soins.

Ce qu'il ne faut pas faire

☹️ *Avaler quasiment tout rond, à toute vitesse.*

2. DANS L'ESTOMAC : LA GUERRE CHIMIQUE

C'est ici que tombe l'aliment après une petite séance de toboggan dans l'œsophage. Cette étape est cruciale pour la digestion des protéines et des graisses, mais un peu moins des sucres (donc des Fodmaps), par conséquent, nous passons rapidement.



Ce qu'il faut faire

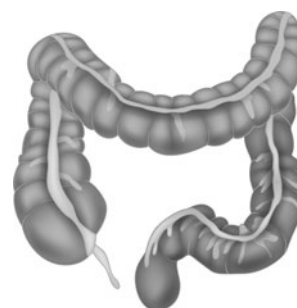
😊 *Manger léger.* Ne pas abuser ni des protéines, ni, surtout, du gras, dont l'excès fait mauvais ménage avec la digestion, comme vous l'avez déjà probablement constaté à vos dépens.

Ce qu'il ne faut pas faire

- ☹️ *Manger trop froid* ou dans un environnement froid, ce qui sidère l'estomac et le rend moins efficient. Douleurs, nausées et vomissements à prévoir.
- ☹️ *Manger vite, stressé, une cigarette à la main, une tasse de café dans l'autre.*

3. DANS L'INTESTIN : LA GUERRE BACTÉRIOLOGIQUE

C'est là qu'atterrit l'aliment déjà passablement entamé, pour une ultime transformation/récupération, avant de terminer soit redistribué sous forme de matériaux à chacune des cellules, soit éliminé dans les fèces pour tout ce qui est inutilisable (déchets). Ici, les sucs pancréatiques et intestinaux, ainsi que la bile, s'attaquent aux derniers « morceaux » non broyés et digérés précédemment. On retrouve, entre autres, notre amylase, enzyme chargée de découper les sucres en minuscules morceaux de manière à les rendre digestes. Le magma alimentaire passe d'abord par l'intestin grêle pour finir dans le côlon : là, des bactéries finissent le travail qui n'a pas été fait avant, pour une raison ou une autre. Elles attendent leur pitance, tapies dans le côlon. Leur tâche ressemble à une séance de



compost : elles « mangent » les Fodmaps (et autres composés alimentaires non digérés auparavant) pour les transformer enfin en molécules digestes, et cette transformation provoque la production de gaz. De beaucoup de gaz ! Les protéines sont prises en charge à gauche, la cellulose et autres débris et fibres indigestes, à droite.

AMIS DE LA POÉSIE...

Les gaz induits par le travail bactérien sur les protéines sont nettement plus malodorants que ceux induits par le travail sur les fibres et Fodmaps. Un bon moyen pour vous de savoir ce que vous avez du mal à digérer. Si vos pets sont vraiment terriblement malodorants, de type « œuf pourri », c'est que vous peinez à digérer les protéines. S'ils sont plus bruyants que malodorants, ce sont les glucides complexes (dont Fodmaps) qui posent problème. L'un n'empêchant pas l'autre...

Ce qu'il faut faire

- ☺ *Veiller à avoir une flore intestinale performante et équilibrée.* Par exemple prendre des probiotiques avec tout traitement antibiotique, lui offrir des aliments bons pour elle, etc.
- ☺ *En cas de troubles digestifs rétifs malgré une diététique adaptée,* rechercher une éventuelle candidose digestive, due à la prolifération du *Candida albicans*.

Ce qu'il ne faut pas faire

- ☹ *Perturber sa flore intestinale,* notamment en raison d'une prise répétée d'antibiotiques. Si vous n'avez pas le choix, protégez votre flore et aidez-la à se réensemencer à l'aide de probiotiques adéquats.

En dehors de rares exceptions, comme l'eau, les vitamines ou les sels minéraux, directement assimilables par l'organisme sans nécessiter une quelconque digestion, la totalité de ce que nous avalons passe par chacune de ces étapes.

UN RYTHME DE PROGRESSION BIEN PRÉCIS

L'ensemble de ce processus se déroule sans notre intervention consciente, et normalement devrait se passer sans heurt ni anicroche. Le tout selon un rythme de progression bien précis. Sauf que pour des dizaines de raisons, la mécanique peut se gripper, et s'emballer (brûlures d'estomac, diarrhée...) ou, au contraire, ralentir (constipation, lenteur digestive...). Le système nerveux autonome, bien nommé car il vit sa vie « tout seul », fortement influencé par nos émotions et notre hygiène de vie, intervient en modifiant justement le rythme digestif. Et cela aussi bien en bouche que dans l'estomac. Ou dans l'intestin, ce qui nous concerne ici.

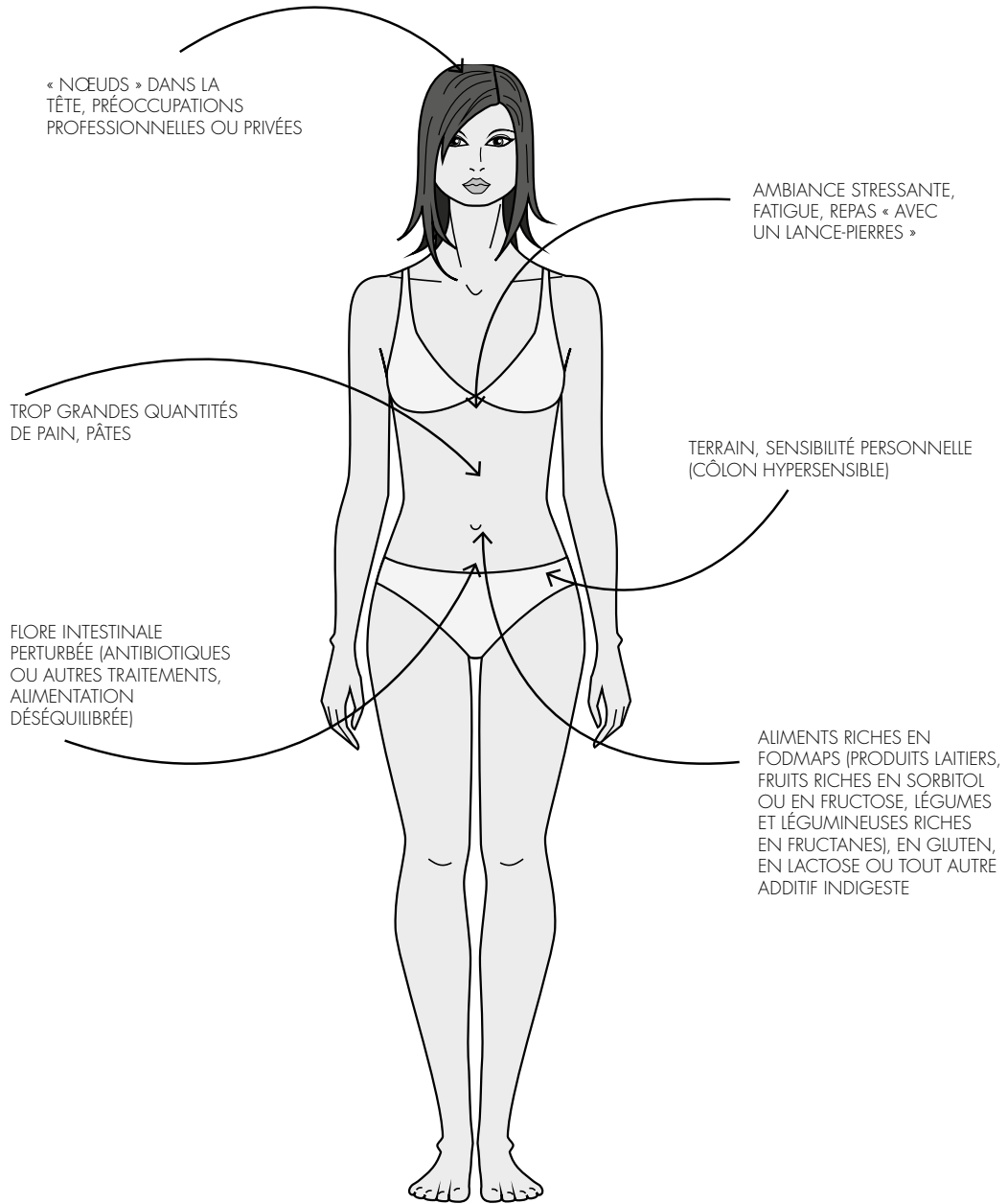
LA CHAÎNE DIGESTIVE AU COMPLET

Il faut bien comprendre que si l'intolérance aux Fodmaps se manifeste effectivement dans le côlon, ce dernier n'est pas isolé du reste du tube digestif ! Aussi, mâcher insuffisamment en début de chaîne digestive expose à coup sûr à une aggravation des symptômes puisque les aliments arriveront en trop gros morceaux au niveau intestinal, et que cela rendra la tâche plus difficile et plus longue aux bactéries qui s'en occuperont. Avec autant de gaz et de douleurs en plus. Même chose pour l'estomac : si vous souffrez de brûlures et prenez systématiquement des médicaments antiacides, le pH gastrique ne sera, justement, plus suffisamment acide pour jouer correctement son rôle, et là encore, cela perturbera le processus digestif. Qui se termine toujours par l'étape côlon.

DES SUCRES EN GÉNÉRAL

Tous sont réduits, au fil de la digestion par des procédés mécaniques et chimiques, en particules élémentaires de glucose, la seule forme de sucre assimilable par le corps. Cette réduction concerne même le glycogène animal.

À QUEL MOMENT DE LA DIGESTION ÇA COINCE ?



= **PROBLÈMES DIGESTIFS**

MISCELLANÉES DIGESTIVES

8. C'est le nombre de muscles présents dans la langue. Laquelle ne sert pas qu'à blablater, mais joue aussi un rôle dans l'alimentation et la digestion !

300 calories. C'est la quantité que l'on avale en plus si l'on mange devant la télé.

14 % de gras « au ventre » en moins : c'est ce que vous pouvez espérer simplement si vous vous mettez à pédaler. À partir de 32 km par semaine, vous pourriez réduire votre graisse abdominale de 7 % et la viscérale également de 7 %.

10 000. C'est le nombre de papilles gustatives que nous avons dans la bouche : 9 000 sur la langue, 1 000 sur les joues et le palais. Il nous faut **12** jours pour les renouveler.

1,5 kg. C'est le poids du foie.

15 cm. C'est la taille du pancréas.

200 grammes. C'est le poids de la rate.

50 ml. C'est le volume de la vésicule biliaire.

1,5 litre. C'est la quantité moyenne de salive que notre bouche fabrique par jour, grâce à ses 6 glandes dédiées.

2 semaines. C'est le temps nécessaire à notre estomac pour produire une nouvelle couche de mucus. Et il doit le faire sans cesse sinon il s'autodigérerait, car il y règne une acidité infernale de pH 2 !

500 ml d'acide et d'enzymes digestives : c'est ce que secrètent les cellules de l'estomac tous les jours.

6 mois. C'est l'âge limite au-delà duquel un bébé ne peut plus avaler et respirer en même temps. Mais avant, il en est capable !

25. C'est le nombre de muscles nécessaire à la simple action de déglutition.

3 000. C'est la quantité de microvillosités que comporte chaque cellule qui tapisse l'intestin grêle.

7 mètres. C'est la taille de l'intestin grêle. Il se décompose en 3 parties : le duodénum, le jéjunum, l'iléon. Si on l'étalait, il aurait la superficie d'un terrain de basket.

2 mètres. C'est la taille du gros intestin.

17 milliards. C'est le nombre de nouvelles cellules de muqueuse intestinale fabriquées chaque jour ; chacune vit entre 2 et 6 jours.

2 fois moins. C'est le nombre d'appendicectomies que l'on a gagné en « 20 ans », grâce à l'imagerie médicale. Plus d'une intervention sur deux était donc inutile jadis.

1 à 3 jours. C'est la durée d'une gastro-entérite infectieuse. Mais elle est plus ou moins violente !

9 mètres. C'est la taille de l'appareil digestif.

15 minutes par jour. C'est le temps de méditation nécessaire, sur 9 semaines, pour soulager les douleurs inflammatoires (intestin irritable) : cette activité permet de modifier l'expression de tout un ensemble de gènes impliqués dans l'inflammation.

48. C'est le nombre d'heures qu'il faudrait aux bactéries « méchantes » de la flore intestinale pour nous rendre mortellement malades si les « bonnes bactéries » ne les contrôlaient plus.

200. C'est le nombre d'espèces différentes de bactéries dans notre intestin. 60 sont communes à plus de 90 % d'entre nous.

1 kg. C'est le poids des 100 000 milliards de bactéries formant notre flore intestinale.

80 %. Ce sont les espèces présentes dans notre flore intestinale que nous n'avons pas encore identifiées.

500 millions. C'est le nombre de neurones présents dans notre système nerveux entérique (autrement dit dans « le cerveau situé dans notre ventre » !).

3 ans. C'est l'âge auquel notre flore intestinale (= microbiote) est désormais mature. Elle ne variera plus vraiment au cours de la vie. Sauf bien plus tard, ou sauf accident.

1 000. C'est le nombre de graines de psyllium qu'il y a dans 2 grammes. Elles sont vraiment minuscules !

4 %. C'est la quantité de masse grasse que l'on peut perdre simplement en prenant les bons probiotiques (ceux qui aident à empêcher le « stockage »).

30 %. C'est la quantité de calories que vous avalerez en moins si vous mangez avec votre main gauche (si vous êtes droitier), ou l'inverse pour les gauchers. Soit plus de 63 000 calories en moins par an. Ce chiffre concerne le snacking exclusivement, mais c'est la même chose en mangeant à table : préférez les baguettes à la fourchette, par exemple.

30 tonnes. C'est la quantité de nourriture que chacun d'entre nous avale au cours d'une vie, soit 80 000 repas. Ajoutez-y **50 000 litres** de boissons.

100 milliards. C'est le nombre de bactéries dans 1 gramme de selles.

400. C'est le nombre d'espèces d'Aloès. Parmi elles, l'aloé Vera est celui que l'on utilise pour ses propriétés digestives

99 %. C'est le pourcentage d'eau présent dans l'aloé vera.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Ma Bible du running au naturel

Cécile Bertin



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 !

LE D U C . S
P R A T I Q U E