

Digestion : comment fonctionne notre appareil digestif ?

Publié le 14/11/2020

5 minutes de lecture

Écrit par [Emmanuel Barrat](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter

Vous mangez quotidiennement, plusieurs fois par jour. Une fois avalés, vous êtes-vous déjà demandé ce que deviennent les aliments dans votre corps ? Lisez notre article pour comprendre comment fonctionne votre système digestif.

Pourquoi digérons-nous ?

La digestion permet de transformer les aliments que nous mangeons en nutriments assimilables par l'organisme. Grâce à ce processus, ce que nous mettons dans notre assiette se métamorphose en glucides, en protéines, en lipides, en [vitamines](#) ou en minéraux et oligoéléments. Tout cela apporte à notre corps l'énergie nécessaire et les nutriments dont il a besoin pour construire et renouveler les milliards de cellules qui le composent.

La digestion est un long processus qui dure, lorsque tout va bien, environ 24 heures. Une durée qui peut s'allonger à la suite d'un repas un peu trop riche. Les aliments passent 4 heures dans l'estomac, puis 6 à 7 heures à chaque fois, dans l'intestin grêle, le gros intestin et le rectum.

Digestion : le long trajet des aliments

digestion

La digestion commence dès la mastication. Alors que les dents fractionnent les aliments en petits morceaux, la salive facilite la déglutition et commence la digestion chimique des glucides grâce à des enzymes appelées « amylases ». Les aliments descendent ensuite dans l'œsophage, un tube de 25 cm de long environ, débouchant sur l'estomac.

Une fois les aliments arrivés jusqu'à lui, **l'estomac se contracte pour écraser et décomposer ce bol alimentaire** avec l'aide des sucs gastriques, un mélange d'enzymes et d'acide chlorhydrique secrété par les cellules de l'estomac. Lorsque le bol alimentaire est liquéfié et transformé en chyme, il se déverse dans l'intestin grêle.

L'intestin grêle fait suite à l'estomac et descend jusqu'au gros intestin. C'est l'organe le plus long du tube digestif puisqu'il mesure environ 7 mètres de long. C'est ici qu'a **lieu la majeure partie de la digestion**. Les aliments sont décomposés en

nutriments grâce à de nouveaux sucs digestifs secrétés par la vésicule biliaire, le pancréas et l'intestin lui-même. Les graisses sont dissoutes avec l'aide de la bile produite par le foie. Les contractions de l'intestin grêle (appelées « péristaltisme intestinal ») font avancer le chyme. Ainsi, l'organisme absorbe au fur et à mesure les différents nutriments à travers les cellules de la paroi. Après avoir été assimilés par l'intestin grêle, les nutriments utiles à l'organisme circulent dans les vaisseaux sanguins pour être distribués aux différents organes du corps. Seules les matières indigestes, principalement les fibres alimentaires, et une

partie de l'eau qu'elles emprisonnent, poursuivent leur chemin vers le gros intestin.

Le gros intestin est plus court que l'intestin grêle. Il mesure environ un mètre et demi. Son rôle est de récupérer l'eau qui demeure dans les matières indigestes, puis à compacter celles-ci sous forme de selles. Ces déchets sont alors stockés dans le rectum jusqu'à être évacués par l'anus. C'est la fin du processus de digestion.

Pour mener à bien sa mission, notre système digestif est épaulé par notre [microbiote intestinal](#), l'autre nom de la flore intestinale. Localisé dans l'intestin grêle et le côlon, il est composée de diverses bactéries capables de terminer la digestion des fibres et de certaines protéines. [Une dysbiose du microbiote intestinal](#) peut provoquer une certaine sensibilité et *in fine*, des troubles digestifs.

Les différents troubles digestifs

Les problèmes de digestion sont variés et concernent 15 à 20% des Français. Parmi les troubles les plus fréquents, il y a les brûlures, les crampes et les aigreurs d'estomac, les régurgitations, les ballonnements, la diarrhée, ou encore la constipation. Le plus souvent bénins, ces **inconforts intestinaux** peuvent toutefois s'avérer gênants.

Ces désagréments peuvent être liés à notre hygiène de vie : une mauvaise alimentation, un pic de [stress](#) ou de [fatigue](#), un manque d'eau ou d'activité physique. Ils peuvent également avoir une origine pathologique : une infection comme la gastro-entérite, une allergie ou une intolérance alimentaire, voire une maladie digestive telle la maladie de Crohn.

Si les douleurs persistent ou sont invalidantes au quotidien, parlez-en à votre professionnel de santé qui pourra éventuellement vous adresser à un gastro-entérologue. Certains troubles nécessitent une prise en charge adaptée.

Comment faciliter la digestion ?

Des solutions simples et efficaces existent pour améliorer naturellement sa digestion .

- Dans l'assiette : favorisez les **fibres solubles** comme la carotte, la courgette, la patate douce ou la farine d'avoine
- évitez tant que possible les aliments gras, trop épicés et les légumes qui fermentent comme le chou ou l'artichaut.

Sachez par ailleurs que les intolérances les plus fréquentes sont dues au lactose et au gluten. Si vous consommez du lait tous les jours et que vous souffrez de ballonnements réguliers, vous êtes peut-être intolérant au lactose. De manière générale, essayez de noter lorsque vous avez l'impression qu'un aliment entraîne des troubles digestifs. Vérifiez ensuite s'il existe une amélioration des signes digestifs après une éviction des aliments en cause pendant au moins trois semaines. Mais avant d'entamer un régime d'éviction totale, parlez-en à votre médecin traitant !

En ce qui concerne les boissons, méfiez-vous des boissons gazeuses qui peuvent accentuer les brûlures d'estomac. **Privilégiez l'eau, au minimum 1,5 litre par jour.**

La façon dont nous mangeons est aussi capitale dans le processus digestif ! Il est important de prendre le temps de bien mâcher avant d'avaler. Gardez en tête qu'un repas doit durer au moins 20 minutes. L'idéal est de prendre trois repas par jour, à heures régulières, assis et dans un environnement calme.

Côté activité physique, les pratiques douces comme la méthode Pilates et le yoga, sont souvent conseillées en cas de troubles digestifs.

Enfin, les [compléments alimentaires](#) peuvent contribuer à faciliter la digestion. **GASTRIPROTECT**, un complexe phyto-micronutritionnel formulé à base d'actifs de haute qualité et spécifiques aide à retrouver un réel confort digestif. Il contient de la poudre de soja lacto-fermentée, des extraits de plantes (artichaut, brocoli), du calcium et du magnésium qui agissent en synergie pour apaiser les perturbations de l'estomac.

Le complément alimentaire **BACTIVIT CONFORT** est aussi un précieux allié. Il agit sur l'équilibre global du microbiote intestinal grâce à une association unique de souches microbiotiques et de fibres d'origine naturelle.

Bactivit Confort

93% of 100

[Voir les 1267 avis clients](#)

Efficacité testée scientifiquement : 3 utilisateurs sur 4 se déclarent satisfaits* Association de pre et

Ajouter à mon panier

Grâce à ces solutions naturelles, retrouvez un ventre équilibré et une qualité de vie optimale !

Partager cette page par e-mail

Votre prénom	<input type="text"/>
Votre nom	<input type="text"/>
Envoyer à	<input type="text"/>
Message	<input type="text"/>

Envoyer un email

Partager

Emmanuel Barrat
Responsable Recherche et Développement

Ingénieur diplômé d'un Doctorat en Sciences dans le domaine de la biologie et la nutrition à l'Université de Nantes. Emmanuel Barrat est en charge, depuis plus de 10 ans, avec son équipe, du programme d'études cliniques au sein du Laboratoire, ainsi que de la formulation de compléments alimentaires innovants, efficaces et sûrs...

Ces articles pourraient vous intéresser