



Publication spéciale
gratuite dans
votre droguerie.

LE SYSTÈME GASTRO-INTESTINAL

L'ESSENTIEL
EN BREF

Un organe
sensible

De précieux
feuilletts

Un ventre
détendu

Sommaire

Echantillon de lecture

Un vrai labo de chimie	4
Un organe sensible	5
Nausées et vomissements	6
Un cerveau viscéral	7
Le spécialiste des défenses	9
Obstruction totale	10
Elimination sans retenue	11
Soulager la diarrhée	12
De précieux feuillets	13
Côté cuisine	14
Des plantes pour le ventre	15

«Les troubles gastro-intestinaux sont souvent liés au stress, à une mauvaise alimentation et au manque d'exercice.»



Un vrai labo de chimie

L'estomac n'est pas simplement une machine à broyer et malaxer les aliments, c'est un véritable laboratoire de chimie. Cet organe très complexe est formé de muscles, de glandes et de nerfs. Son fonctionnement physiologique est assuré par des neuromédiateurs, des enzymes, des hormones et des substances digestives. Cette mécanique complexe est soutenue par une paroi protectrice, la muqueuse gastrique. Et le tout est dirigé par un centre de commande qui est un élément autonome du système nerveux végétatif. Le système nerveux entérique, aussi appelé cerveau viscéral ou abdominal, est formé de quelque 100 millions de neurones et est presque aussi grand que la principale «autoroute» d'information que constitue la moelle épinière.

La transformation des aliments débute dans la bouche par la salivation et la mastication. Le bol alimentaire passe ensuite via l'œsophage dans la partie supérieure de l'estomac. À l'ingestion, les muscles de l'estomac s'étirent afin d'adapter le volume de l'estomac à la quantité de nourriture absorbée.

Le saviez-vous?

Lorsqu'il est vide, l'estomac mesure environ 20 cm pour un volume de 1,2 à 1,6 l. La forme, la taille et la position de l'estomac dépendent de divers facteurs individuels tels que son niveau de remplissage, l'âge ou encore la posture du corps.

Dans l'estomac, les glandes muqueuses sécrètent les sucs gastriques, chargés d'acide chlorhydrique, qui déclenchent le processus de digestion et entament la décomposition des aliments. Les contractions musculaires (mouvements péristaltiques) permettent de malaxer le bol alimentaire, qui passe ensuite par petites portions dans la partie inférieure de l'estomac avant de traverser le pylore pour atteindre le duodénum. Les canaux biliaires et pancréatiques qui débouchent également dans le duodénum transportent les sucs digestifs et les enzymes nécessaires à la dégradation des aliments.

Un organe sensible

Echantillon de lecture

Les expressions comme «avoir l'estomac à l'envers», «avoir quelque chose sur l'estomac» ou, au contraire, «avoir l'estomac bien accroché» traduisent bien à quel point l'estomac est un organe sensible et réactif. Le stress tout comme de

mauvaises habitudes alimentaires peuvent provoquer des problèmes de **gastriques. Le mieux est donc de prévenir les troubles désagréables:**

- Faites barrage au stress et aux énervements et évitez de manger à la hâte.
- Faites des repas réguliers et prenez suffisamment de temps pour manger.
- Prenez plusieurs petites collations plutôt qu'un repas copieux.

Si, malgré tout, des problèmes d'estomac devaient surgir, les remèdes suivants peuvent apaiser les symptômes:

- Les tisanes à base de mélisse, d'angélique ou de guimauve ont un effet calmant et renforcent la muqueuse de l'estomac.
- En cas d'inflammation de la muqueuse, on choisira des préparations à base de camomille et de souci (calendula) – pour protéger la muqueuse, on pourra y ajouter de la centauree ou du plantain lancéolé.
- La passiflore (fleur de la passion) peut être recommandée en cas de tensions stomacales dues au stress.

