

# La digestion

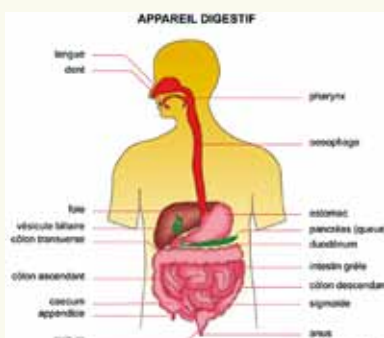
Quels sont les mécanismes de la digestion ?  
Peut-on prévenir d'éventuels troubles digestifs ?  
Et comment différencier de simples ballonnements par exemple, d'une affection plus sérieuse ?



## PETIT RAPPEL SUR NOTRE ANATOMIE !

Les aliments subissent, au fur et à mesure de leur progression dans le tube digestif, de nombreuses modifications chimiques et sont décomposés en très petits éléments qui nourrissent les cellules. Cette fonction est assurée par l'appareil digestif (également chargé d'éliminer les déchets), mais aussi par ce que l'on appelle les glandes annexes, c'est-à-dire les **glandes salivaires**, le **foie**, le **pancréas** et la **vésicule biliaire**.

Le **tube digestif**, qui mesure environ 9 mètres, est quant à lui constitué de la bouche, des dents et de la langue, puis du pharynx, de l'œsophage, de l'estomac, de l'intestin grêle, du gros intestin, du rectum et de l'anus.



## LA DIGESTION : UN LONG VOYAGE...

Le trajet des aliments constitue un chemin complexe et sinueux. En effet, lorsque nous avalons une bouchée de nourriture, nous la mâchons et la mêlons à de la salive. Elle se transforme alors en une petite masse molle, ronde et humide : le « **bol alimentaire** », qui est acheminé jusqu'à l'estomac grâce aux contractions musculaires du pharynx et de l'œsophage.

Parvenu à l'estomac, ce bol alimentaire est broyé. Le mélange obtenu, appelé **chyme**, se dirige vers l'intestin grêle qui effectue le « tri alimentaire ». Autrement dit, les nutriments sont redirigés vers la circulation sanguine et les déchets, eux, sont orientés vers le gros intestin, qui symbolise la dernière étape de la digestion jusqu'à la défécation.

Le cycle digestif dure environ 24 heures et se déroule selon le trajet suivant

- ➔ Œsophage : quelques secondes
- ➔ Estomac : 4 heures environ
- ➔ Intestin grêle : 4 heures environ
- ➔ Gros intestin : 16 heures.

## LA CONSULTATION MEDICALE

### QUAND ?

Les troubles digestifs sont très fréquents. Bien que gênants, ils sont le plus souvent bénins. Ils ne doivent cependant pas être négligés. **Leur persistance nécessite toujours une consultation médicale** car ils peuvent être parfois l'expression d'une maladie plus grave (ulcère, infection, calculs dans la vésicule, cancer...).

Certains signes reconnaissables facilement doivent alerter et nécessiter l'avis d'un praticien.

### Consulter en urgence si :

- ➔ vomissements de sang ou selles de couleur très noire,
- ➔ douleurs brutales, intenses et persistantes au niveau du ventre avec -ou non- de la fièvre, des vomissements, une altération de l'état général...

### Prendre rendez-vous si :

- ➔ les brûlures d'estomac et les régurgitations acides constituent une gêne dans la vie quotidienne,
- ➔ les douleurs d'estomac ou de l'abdomen persistent plus d'une semaine,
- ➔ des vomissements se répètent et entraînent une altération de l'état général,
- ➔ des traces de sang sont visibles dans les selles,

- ➔ une perte de poids s'installe de façon involontaire et significative (2 à 3 kilos),
- ➔ des difficultés surviennent pour déglutir sa salive ou avaler lors des repas.

### Penser à évoquer ce sujet avec le médecin si :

- ➔ il existe des antécédents dans sa famille d'ulcère, d'hémorragie digestive, de cancer gastrique (œsophage, estomac, colon, rectum...), de calculs biliaires, d'une insuffisance hépatique ou de toute autre maladie de la sphère digestive.

## QUI ?

Le **médecin généraliste** a toutes les compétences pour effectuer le bilan et traiter les principaux troubles digestifs. Face à des signes particuliers, il peut demander différents examens complémentaires ou orienter vers un **gastro-entérologue**.

Le **gastro-entérologue** est en effet la spécialité médicale qui se consacre à l'étude de l'appareil digestif et aux maladies qui s'y rapportent. L'**hépatologie** (foie) et la **proctologie** (rectum et anus) constituent deux disciplines au sein de cette spécialité.

## TROUBLES DIGESTIFS COURANTS

Les problèmes de digestion sont malheureusement fort courants et variés...

- **La digestion difficile** se traduit par des douleurs abdominales, des nausées ou des vomissements, une diarrhée, des ballonnements, l'ensemble volontiers accompagné de migraines... On parle d'indigestion quand il y a un état de malaise général. Dans la majorité des cas, elle est consécutive à un excès de nourriture et/ou d'alcool. En général, le repos et une diète pendant quelques jours suffisent pour retrouver son état de santé habituel.

Il faut savoir que la crise de foie est une expression populaire et non un terme médical... Et le foie n'entre en rien dans les symptômes invoqués dans la crise du même nom !

- On appelle **dyspepsie**, les sensations d'inconfort digestif après un repas. Elle se traduit par des douleurs abdominales dont la localisation n'est pas précise, une sensation de lourdeur et de gonflement, une lenteur de la digestion. Parfois la personne éructe, a le hoquet, des nausées, voire même des vomissements. Généralement l'adoption et le suivi de mesures hygiéno-diététiques suffisent à traiter la dyspepsie (voir page suivante).

**800 maladies**  
de l'appareil digestif

**36 000**

nouveaux cas par an de cancer  
colorectal en France

**20%** de la population  
française

souffrent de troubles fonctionnels  
intestinaux, avec une nette  
prédominance chez les femmes

L'hexagone compte près de

**3 300**

gastro-entérologues,  
soit 1 pour 20 000 habitants

• **La colopathie** encore appelée colite spasmodique, troubles fonctionnels intestinaux ou syndrome du colon irritable, est une affection bénigne mais responsable d'un réel inconfort. Il s'agit de douleurs abdominales très variables dans leur forme, avec des ballonnements, des troubles de l'émission des selles et des troubles du transit de type constipation, de diarrhée ou d'alternance diarrhée-constipation.

Cette pathologie est probablement liée à une anomalie de la motricité des muscles du tube digestif mais le mécanisme et les causes exactes restent méconnus et il n'existe pas de réel traitement spécifique.

• **Les brûlures d'estomac**, ascendantes, correspondent à une irritation de la muqueuse gastro-duodénale. Elles peuvent être dues à un excès d'acide dans l'estomac ou à la présence d'aliments agressifs pour la muqueuse. La douleur est alors particulière et se traduit de façon intermittente par des sensations de crampes que l'on ressent à distance des repas (2 à 3h plus tard) et sont calmées par la prise d'aliments.

Les brûlures peuvent faire évoquer un **ulcère** ou une **gastrite** ; c'est pourquoi il est important dès lors qu'elles sont persistantes de consulter un médecin. Elles sont aussi fréquentes en cas de **hernie hiatale**, c'est-à-dire lorsqu'il y a passage d'une portion de l'estomac à travers l'orifice oesophagien du diaphragme (orifice hiatal). Ainsi une partie de l'estomac n'est plus dans l'abdomen mais dans le thorax.

• On appelle **reflux gastro œsophagien**, la remontée d'une partie du contenu gastrique dans l'œsophage. Cela se traduit par des régurgitations, des remontées de liquide dans la bouche et par un pyrosis, c'est-à-dire des brûlures que l'on ressent en général au creux de l'estomac et qui remontent dans la poitrine, voire jusque dans la gorge.

• Enfin, si nous savons tous ce que sont diarrhée et constipation, il faut toutefois retenir que **la constipation** est définie par une fréquence de selles inférieure à une selle tous les 3 jours. Il est erroné de croire

que la défécation doit être quotidienne. Il est en effet indispensable de laisser son intestin fonctionner à son rythme. Un changement d'habitude, de régime, un voyage, un alitement prolongé peuvent expliquer une constipation récente et isolée. Elle est dite alors « occasionnelle ».

Certaines maladies constituent des causes d'aggravation de la constipation, de même que certains médicaments. Votre médecin saura mener l'enquête avec vous et faire une recherche appropriée.

**La diarrhée** est définie, pour sa part, comme une augmentation de volume, de la fluidité ou de la fréquence des selles par rapport aux habitudes de la personne. Elle peut avoir des origines diverses : intoxication alimentaire, infections bactériennes, virales ou parasitaires... Une diarrhée persistante peut être liée à une maladie générale, à une pathologie colique inflammatoire ou encore révéler la présence de parasites intestinaux.

Son traitement doit toujours être accompagné d'un régime alimentaire épargnant le travail de l'intestin (diète) et de boisson abondante (2 à 3 litres d'eau/jour) pour compenser les pertes liquides et éviter une déshydratation.

#### QUELQUES CONSEILS POUR PRÉVENIR LES TROUBLES DIGESTIFS

- **Avoir une alimentation variée et équilibrée**
- **Manger dans le calme, assis, en y consacrant le temps nécessaire et si possible à heures régulières**
- **Prendre le temps de bien mastiquer**
- **Boire suffisamment d'eau (1/2 litre) tout au long de la journée**
- **Observer une bonne hygiène de vie générale : éviter le stress, dormir suffisamment et pratiquer un exercice physique régulier (une simple marche à pied quotidienne suffit)**
- **Ne pas se coucher tout de suite après le repas**
- **Eviter les repas trop copieux, limiter la consommation d'alcool et supprimer/limiter le tabac qui favorise la sécrétion d'acidité et aggrave le reflux.**

#### BON A SAVOIR

**L'hémocult** est un **test indolore** et rapide qui permet de dépister un éventuel cancer colorectal en recherchant la présence de sang dans les selles. Il est conseillé d'en pratiquer un, même si tout va bien, tous les deux ans à partir de 50 ans.

**L'endoscopie** est un examen qui consiste à détecter les ulcérations ou les tumeurs et à effectuer des prélèvements (biopsies) ou des sutures sans opération chirurgicale.