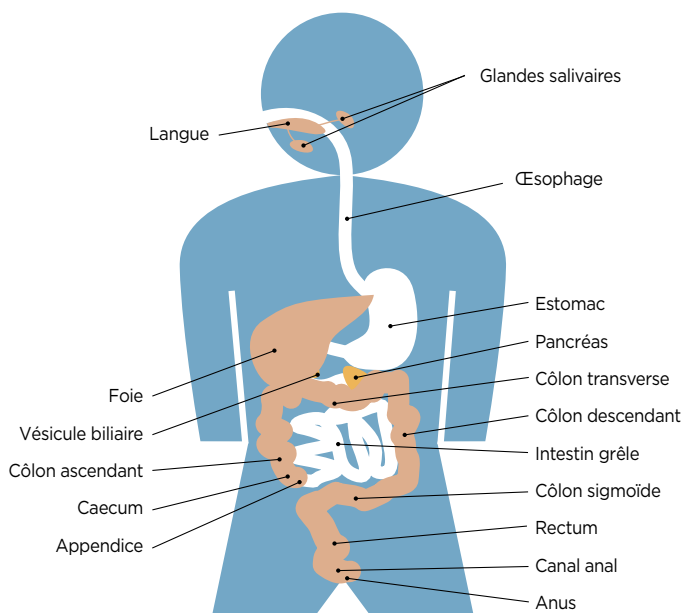


TOUT SAVOIR SUR LE TUBE DIGESTIF ET LA DIGESTION



DÉFINITION :

Le tube digestif est un ensemble d'organes par lesquels transitent les aliments. Ce sont des lieux de passages successifs où les aliments vont subir des transformations dans le but d'être absorbés pour nourrir l'organisme. La digestion consiste à dégrader les aliments en nutriments suffisamment petits pour être absorbés.

Lieux de digestion :

- Bouche
- Estomac
- Intestin grêle divisé en 3 parties
 - Duodénum (25 cm)
 - Jéjunum (2.5 m)
 - Iléon (3.6 m)
- Côlon

Comprendre le fonctionnement et les mécanismes du tube digestif permet dans le cadre d'une MICI de mieux cerner sa maladie et les enjeux. La digestion est une suite de phénomènes complexes ayant lieu dans différents organes. Selon les zones touchées dans les MICI, les conséquences digestives varient. Cette fiche permet d'aborder le fonctionnement sain de l'appareil digestif. Nous y retrouvons des phénomènes mécaniques de brassage et mouvement ainsi que des phénomènes chimiques de digestion et d'absorption. Pour comprendre ce qu'il se passe lorsqu'on a une MICI, nous vous proposons de consulter la fiche nutrition n°2 : « Tube digestif et digestion avec une MICI ».

BOUCHE : MASTICATION ET SALIVATION

Premier lieu de la digestion, la bouche par la mastication fait intervenir les dents, la langue et les glandes salivaires.

Les dents vont couper, déchiqeter et broyer les aliments en les mélangeant à la salive avec l'aide de la langue. La salive contient des enzymes, éléments chimiques ; **ils vont commencer la digestion.**

Lorsque les aliments sont suffisamment imprégnés de salive, plusieurs déglutitions vont emmener le bol alimentaire dans l'œsophage. L'œsophage est un conduit, sorte de tuyau, conduisant le bol alimentaire* vers l'estomac.

ESTOMAC : PRODUCTION ET DÉGRADATION

L'estomac est une poche musculaire accueillant le bol alimentaire. Il produit des sucs gastriques, un liquide acide contenant des enzymes pour la dégradation des protéines et des lipides*.

Des **ondes de brassage** permettent la **macération et la dégradation** du bol alimentaire. Elles le mélangent en parallèle aux sécrétions gastriques.

Le **bol alimentaire y reste environ 4h** et est transformé en chyme*.

La vidange gastrique progressive conduit le chyme vers l'intestin grêle.

FOIE ET PANCRÉAS

Le foie et le pancréas font partie de l'appareil digestif et non du tube digestif. Les aliments ne passent pas par ces organes. Le foie et le pancréas produisent respectivement **la bile et le suc pancréatique**. Ces deux éléments seront déversés dans le duodénum, la partie supérieure de l'intestin grêle. Le foie produit la bile, elle est emmagasinée dans la vésicule biliaire. Sa contraction à l'arrivée du chyme dans le duodénum permet l'arrivée de la bile. Par les sels biliaires, elle facilite la digestion des lipides (graisses). Le pancréas produit le suc pancréatique. Il contient des enzymes pour la digestion des lipides, glucides* et protéines. Il est déversé dans le duodénum par le canal pancréatique.

INTESTIN GRÊLE : DIGESTION ET ABSORPTION

L'intestin grêle se divise en trois parties : le duodénum, le jéjunum et l'iléon. Il relie l'estomac et le côlon. Il est le **lieu majeur de la digestion, mais surtout de l'absorption** des nutriments. Des mouvements de segmentation assurent le mélange du chyme avec l'ensemble des sucs digestifs. D'autres mouvements comme le péristaltisme assure la progression du chyme dans l'intestin grêle. Les enzymes produites par l'intestin grêle se mêlent à celles secrétées par le pancréas. Elles vont dégrader glucides, protides* et lipides en éléments suffisamment réduits et petits pour être assimilés. L'absorption se fait pour 90% dans l'intestin grêle. Le jéjunum absorbe avec le duodénum une grande partie des nutriments. L'iléon réabsorbe environ 8l d'eau et les sels biliaires.

COLON ET RECTUM : ABSORPTION ET ÉLIMINATION

Le côlon cumule plusieurs fonctions : il termine le processus d'absorption, produit certaines vitamines, **forme les fèces* et les élimine de l'organisme**. Le côlon se divise en quatre parties : le côlon ascendant, transverse, descendant et le sigmoïde. Le rectum forme les 20 derniers centimètres avant l'anus qui termine le tube digestif. L'avancée du chyme se produit grâce à trois types de mouvements : le brassage haustral*, des ondes péristaltiques* et des mouvements de masses*. L'objectif étant la progression des matières jusqu'au rectum. Entre temps, la flore colique* termine la digestion avec production de gaz. Environ 1l d'eau est réabsorbé au niveau du côlon. Lorsque le rectum est rempli, ses parois distendues et la pression augmentant, un signal de défécation est envoyé. Si les conditions le permettent, la fin de l'histoire est proche.

RÔLES DE LA DIGESTION

La nourriture telle qu'elle est ingérée ne peut être utilisée par l'organisme. La digestion a vocation de la transformer. L'ensemble des phénomènes digestifs s'articulent autour :

- de l'ingestion des aliments,
- des mouvements pour la progression dans le tube digestif,

- de la digestion pour la transformation de la nourriture en nutriments,
- de l'absorption pour l'assimilation des nutriments obtenus,
- de la défécation pour l'élimination des substances non digestibles et assimilables par l'organisme.

CONCLUSION

La digestion est un ensemble de phénomènes complexes. Les MICI peuvent impacter directement ces mécanismes selon leur localisation au sein du tube digestif. Consulter la fiche nutrition n°2 pour en savoir plus.

QUELQUES DÉFINITIONS*...

Lipides : nutriments contenus dans les matières grasses telles que l'huile, le beurre, la margarine et les fruits oléagineux (noisettes, amandes, noix,...).

Glucides : lorsqu'ils sont simples, ils proviennent des fruits et des produits sucrés. Lorsqu'ils sont complexes sous forme d'amidon, ils proviennent des féculents, des céréales et des tubercules.

Protides : nutriments contenus dans les viandes, poissons, œufs, abats et fruits de mer.

Bol alimentaire : désigne les aliments mastiqués, imprégnés de salive puis déglutis. On retrouve la notion de bol alimentaire dans la bouche, l'œsophage et l'estomac.

Chyme : désigne la « bouillie » crémeuse et semi-liquide obtenue à partir du bol alimentaire à l'issue de son passage dans l'estomac. Le chyme est composé d'aliments partiellement digérés et de suc gastrique.

Fèces : désigne le produit obtenu à partir du chyme après son passage dans l'intestin grêle. Une grande partie des nutriments a été absorbée ainsi que l'eau. Les fèces forment une masse solide ou semi solide qui sera évacuée par l'anus.

Brassage haustral : désigne les contractions musculaires du côlon pour permettre la progression des fèces jusqu'à leur élimination.

Ondes péristaltiques : désigne des ondes de contractions et de relâchement tout le long du tube digestif pour la progression du bol alimentaire, du chyme et des fèces.

Mouvements de masse : désigne les mouvements du côlon dans la partie terminale, du sigmoïde au rectum.

Flore colique : désigne l'ensemble des bactéries peuplant le côlon. Elle est également appelée microbiote.

CE QUE FAIT L'AFA :

A voir :

<https://www.afa.asso.fr/categorie/nutrition-1.html>

Vous y trouverez des rubriques telles que « Manger en poussée », « Bien se nourrir en rémission » et des recettes à télécharger.

Les services :

La permanence diététique du mardi de 14h à 18h par une diététicienne nutritionniste aguerrie aux MICI au 01 42 00 00 40 ou nutrition@afa.asso.fr

Elle oriente si besoin vers un diététicien du réseau afa proche de chez vous et formé à la prise en charge diététique des MICI. (liste des diététiciens disponible sur le site de l'afa).



Le livre « Manger avec une MICI » avec des conseils, des questions/réponses, des recettes... A commander sur le site de l'afa (librairie).

<https://www.afa.asso.fr/boutique/nos-produits.html>



Le carnet de nutrition Ma MICI pour les enfants, les adolescents et leurs parents propose des conseils pour assurer un apport nutritif adéquat et des recettes pour réaliser des repas diversifiés. A commander sur le site de l'afa (librairie) ou à consulter dans la médiathèque



MICI Connect : la plateforme d'accompagnement et d'échange de l'afa vous propose des outils pour gérer votre alimentation avec une maladie de Crohn ou une RCH. www.miciconnect.com

