

La digestion et Un cerveau en santé

Caroline Duguay Dt.P.
Diététiste/Nutritionniste





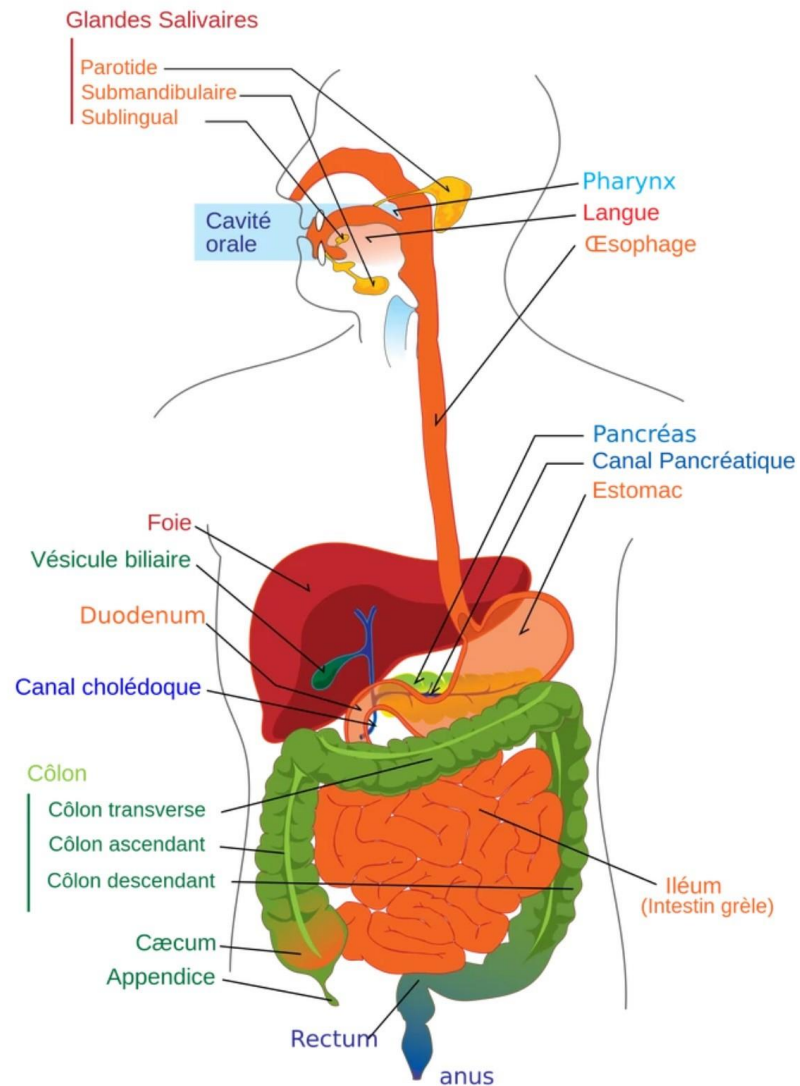
Ordre du jour

1. Digestion et bien-être:

- pourquoi prendre le temps de manger change tout

2. Quels nutriments manger:

- pour un cerveau en santé



Introduction

Petite question quiz ! Selon vous, où débute la digestion ?

1. Dans votre assiette?
2. Dans la bouche?
3. Dans l'estomac?
4. Dans l'intestin?

La digestion commence... dans la bouche !

- Bien avant d'arriver dans l'estomac, la digestion des aliments débute dès la première bouchée. La mastication joue un rôle clé dans ce processus.
- Elle permet de broyer mécaniquement les aliments et de les mélanger à la salive, qui contient des enzymes digestives essentielles, notamment l'amylase salivaire, qui amorce la dégradation des glucides et permet l'assimilation des nutriments.

Combien d'organes sont impliqués dans la digestion ???

Le tube digestif

Ce sont les organes par lesquels les aliments passent directement.

- **La bouche** – mastication, enzymes salivaires.
- **Le pharynx** – passage entre la bouche et l'œsophage.
- **L'œsophage** – propulsion du bol alimentaire vers l'estomac.
- **L'estomac** – brassage, sécrétions acides et enzymatiques.
- **L'intestin grêle** – digestion enzymatique et absorption principale.
- **Le côlon (gros intestin)** – absorption d'eau, microbiote, fermentation.
- **Le rectum** – stockage des résidus non digérés avant l'élimination.

Les organes digestifs accessoires

Ils ne touchent pas directement aux aliments mais contribuent fortement à la digestion.

- **Les glandes salivaires** – sécrétion de salive et d'amylase.
- **Le foie** – production de bile, métabolisme, détoxification.
- **La vésicule biliaire** – stockage et concentration de la bile.
- **Le pancréas** – enzymes digestives et bicarbonate.
- **L'appendice** – rôle immunitaire et microbiote (non indispensable).
- **Le sphincter œsophagien inférieur** – régulation du passage dans l'estomac.
- **Le sphincter pylorique** – contrôle de la vidange gastrique.



Les troubles digestifs les plus fréquents.

- Ballonnements
- Lourdeurs
- Inconfort intestinal
- SCI (syndrome du côlon irritable)...
- Diarrhée
- Constipation
- ...



Revenir à la base

- Avant de parler de régimes complexes ou de suppléments, il est essentiel de revenir aux bases : prendre le temps de bien mastiquer et manger dans un état de calme.
- Une mastication adéquate permet de prédigérer les aliments, facilitant ainsi le travail du système digestif et réduisant les inconforts.
- De plus, un repas pris en pleine conscience, dans un environnement détendu, favorise une meilleure production d'enzymes digestives et une absorption optimale des nutriments.

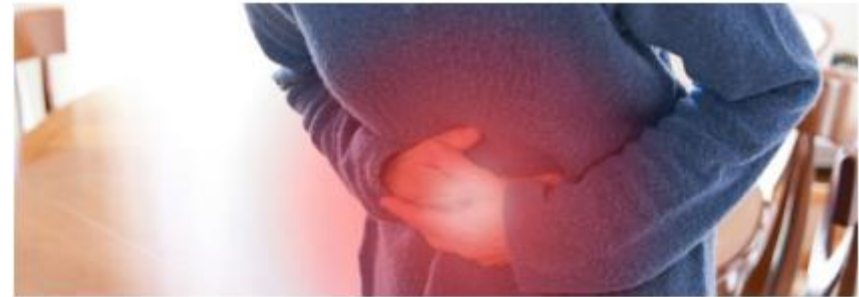
Une mastication insuffisante peut poser plusieurs problèmes

- Les aliments mal broyés arrivent dans l'estomac sous une forme difficilement décomposable et peuvent occasionner une surcharge digestive, ce qui ralentit la digestion et peut entraîner des malaises (reflux, sensation de lourdeur, ballonnements).
- Un manque de mastication réduit le temps d'exposition des aliments aux enzymes salivaires, ce qui peut affecter la digestion des glucides et ralentir leur assimilation en plus de causer de la fermentation, des gaz et ballonnements.
- Une déglutition trop rapide favorise l'ingestion d'air, pouvant causer des gaz et des ballonnements.

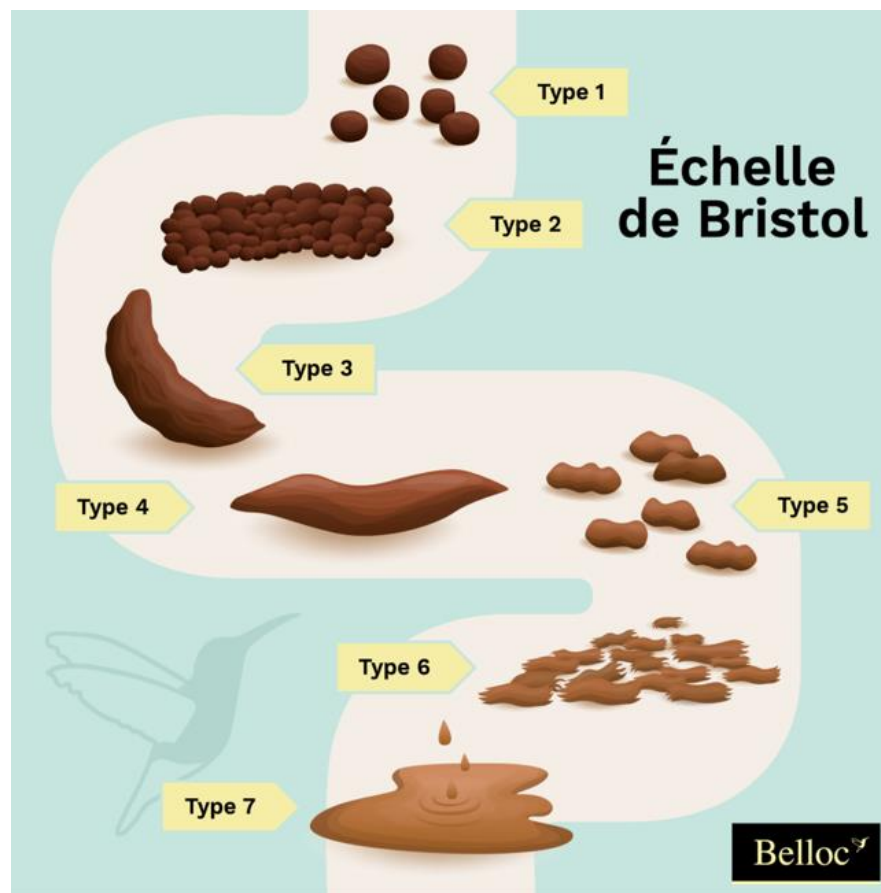


Une mastication suffisante peut améliorer plusieurs problèmes

- Les experts recommandent de mâcher chaque bouchée entre 20 et 30 fois pour les aliments solides, bien que ce nombre puisse varier en fonction de la texture de l'aliment.
- Manger lentement : un geste simple aux grands bénéfices.
- Effet sur la satiété (hormones comme la leptine et la ghréline).
- Réduction des inconforts digestifs (ballonnements, reflux, gaz).
- Meilleure connexion avec les signaux de faim et de satiété, réduisant les risques de surconsommation alimentaire.



L'échelle de Bristol



Hydratation



Incolore

Vous êtes probablement sur-hydraté



Urines transparentes à jaune

C'est la couleur normale de vos urines, vous êtes correctement hydraté



Urines jaune foncé à ambré

Vous êtes légèrement déshydraté



Urines brunes et malodorantes

Vous êtes déshydraté ou vous pouvez souffrir de problèmes au niveau du foie



Urines rosées

Vous avez probablement mangé des aliments qui colorent vos urines comme de la betterave, ou cela peut être due à la présence de sang dans vos urines

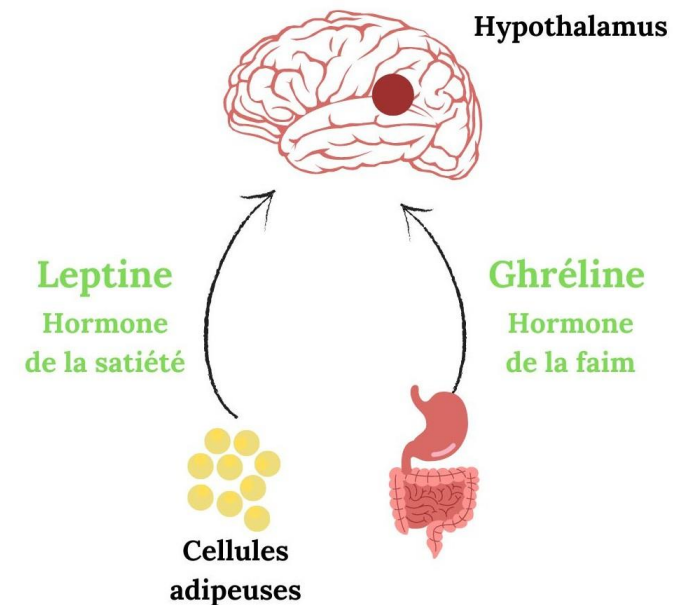
Voyons plus en détail les bienfaits d'un repas plus lent

Le cerveau met environ 20 minutes à recevoir les signaux de satiété envoyés par l'estomac via deux hormones qui influencent l'appétit et la gestion du poids.

Quelles sont donc ces hormones ?

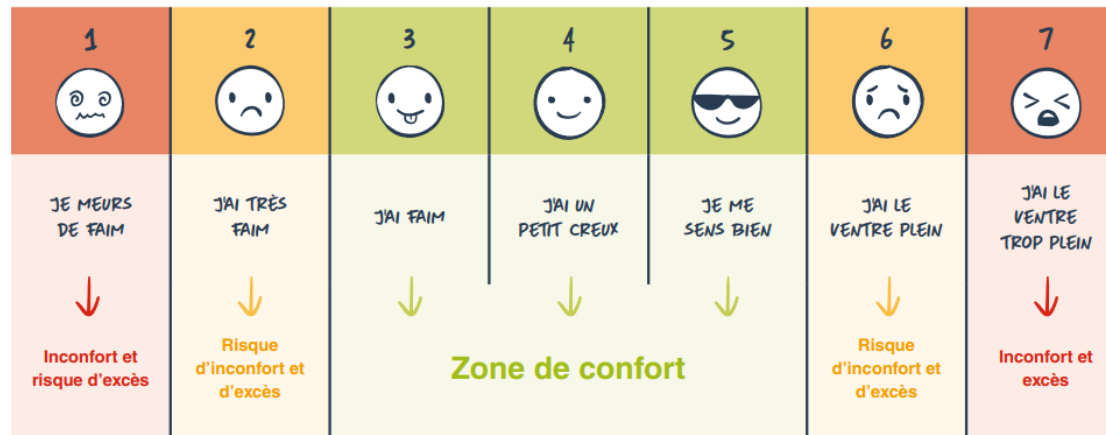
1. **La leptine** est comme un messenger qui dit à notre cerveau que nous avons assez mangé, nous aidant ainsi à réguler notre poids sur le long terme. En vieillissant, notre corps peut devenir moins sensible à la leptine, ce qui peut entraîner une sensation de faim plus fréquente.
2. À l'inverse, **la ghréline** est l'hormone qui stimule la faim, un peu comme une alarme qui nous rappelle qu'il est temps de manger.

Manger trop vite empêche d'avoir un bon **équilibre** entre ces hormones, ce qui peut conduire à une suralimentation.



Échelle des signaux de faim et de satiété

ÉCHELLE DES SIGNAUX DE FAIM ET SATIÉTÉ



L'idéal est de viser les sensations entre 3 et 5
pour déterminer quand commencer et arrêter de manger et
d'éviter les sensations extrêmes 1 et 7.

Au début, il peut être difficile d'associer tes sensations de faim et de satiété à un chiffre.
Au fil du temps, cela deviendra plus facile et naturel.

Tous droits réservés - Branché santé | © CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal



Prendre le temps de bien s'alimenter :

Un impact sur l'absorption intestinale

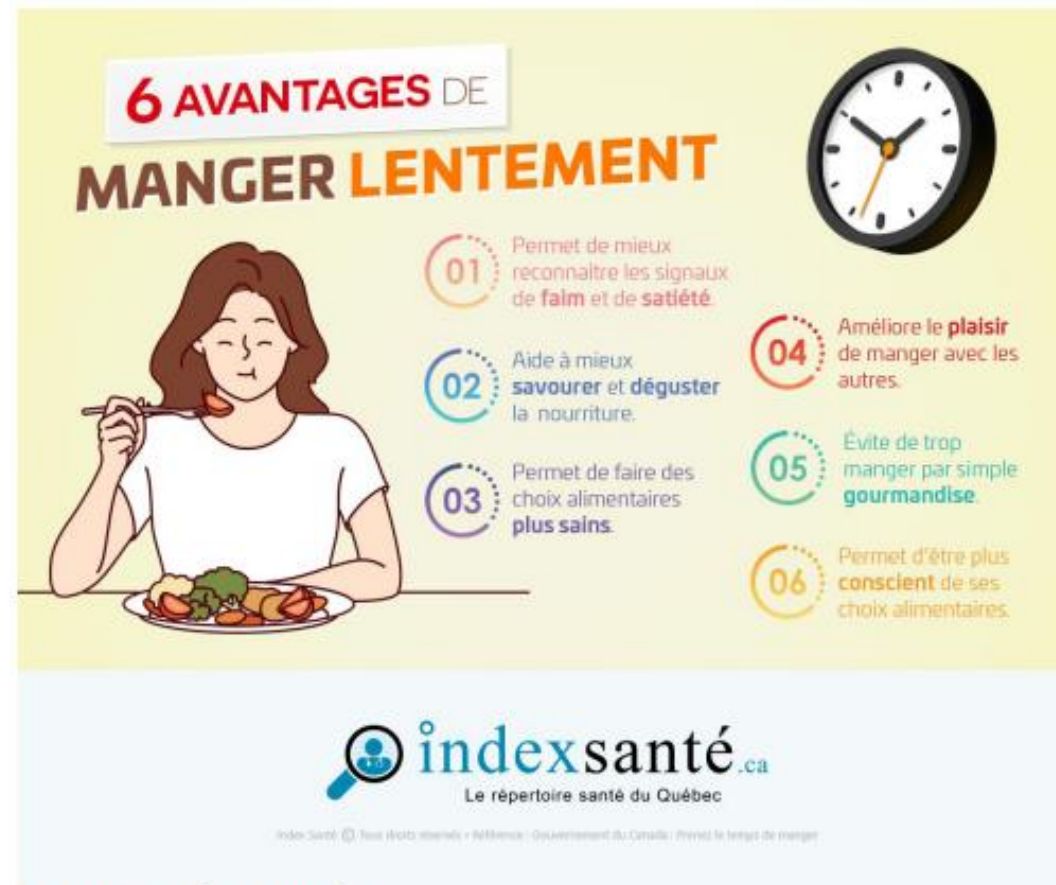
- L'absorption des nutriments ne dépend pas uniquement de ce que l'on mange, mais aussi de la manière dont on mange.
- Un repas rapide et stressant peut compromettre l'efficacité du processus digestif, limitant ainsi l'assimilation des vitamines, minéraux et autres nutriments essentiels.



Voici quelques éléments qui influencent directement l'absorption intestinale :

- **La phase céphalique de la digestion :** déclenchée par la vue, l'odeur et l'anticipation des aliments. Elle stimule la production de sucs digestifs (acide gastrique, enzymes pancréatiques) qui préparent l'organisme à bien digérer et absorber les nutriments.
- **Le rôle du stress et des distractions :** manger en étant stressé ou devant un écran détourne l'attention du processus digestif. Le stress active le système nerveux sympathique (réaction de lutte ou fuite), qui inhibe la digestion et réduit la production des enzymes digestives.
- **Le transit intestinal :** une digestion rapide et désordonnée peut entraîner une accélération du transit intestinal, laissant moins de temps aux nutriments pour être correctement absorbés par la paroi intestinale.

Trucs pour ralentir la vitesse d'alimentation et favoriser la pleine conscience



Source : Index Santé

Des trucs pour ralentir la vitesse d'alimentation et favoriser la pleine conscience :

- Déposer sa fourchette entre chaque bouchée.
- Faire l'exercice de laisser fondre un petit morceau de chocolat noir dans sa bouche au lieu de le croquer, ainsi vous pourrez savourer une explosion de saveur.



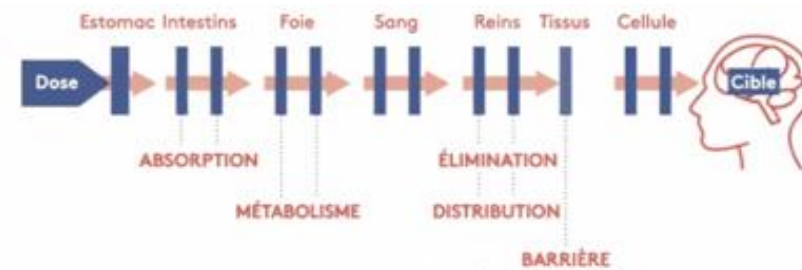
Le Cerveau

Quels nutriments
manger pour un
cerveau en santé?

Quels nutriments manger pour un cerveau en santé



Un bref aperçu...



Les caractéristiques d'aliments bénéfiques pour le cerveau:

1. Traverser les barrières biologiques (hémato-encéphalique): la molécule doit atteindre sa cible
2. Propriétés anti-inflammatoires: limiter l'inflammation qui découle de nos habitudes de vie
3. Propriétés antioxydantes: limiter le stress oxydatif dans notre organisme



Les 5 classes d'aliments

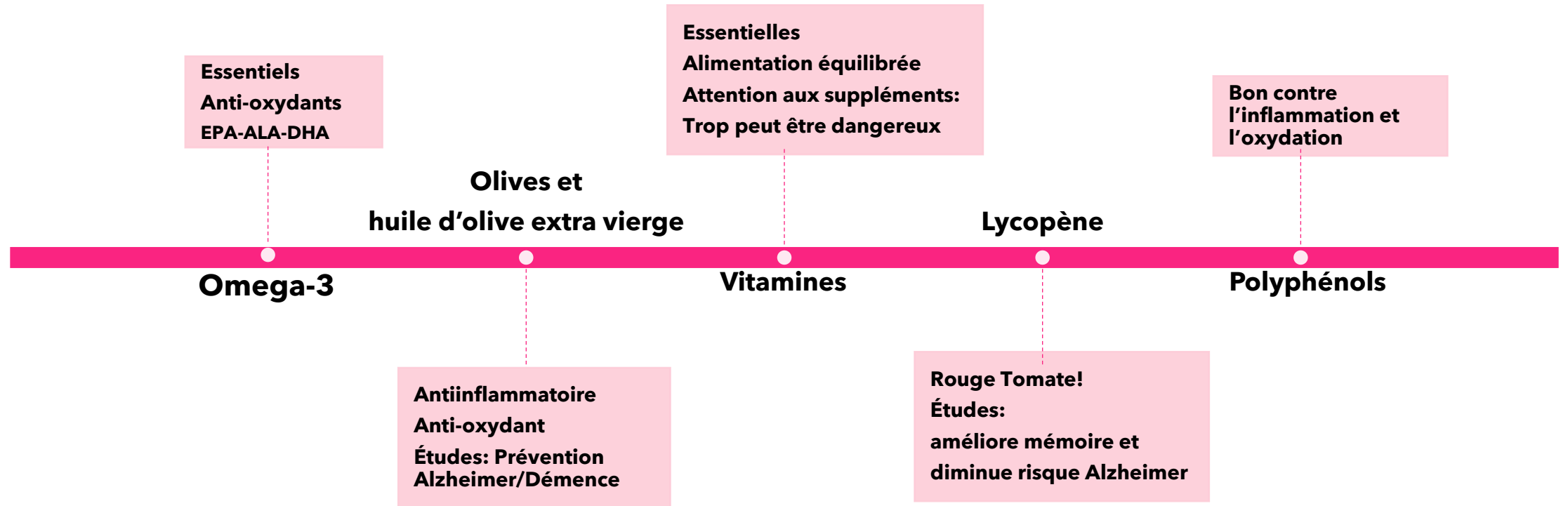
Que sont les classes de nutriment qui nous intéressent?

Nutriments comportant les 3 attributs recherchés

- Les acides gras oméga-3
- Les vitamines
- Les polyphénols
- Les olives et les huiles d'olive
- Le lycopène



Les 5 classes d'aliments



3 types d'Oméga-3



ALA (acide alpha-linolénique)

Source : végétale

- Semences de lin
- Graines de chia
- Noix de Grenoble
- Chanvre
- Huiles végétales (lin, canola, soya)
- Rôle : essentiel le corps ne peut pas le fabriquer

EPA (acide eicosapentaénoïque)

Source : marine

- Poissons gras (saumon, truite, maquereau, sardine, hareng, anchois)
- Huile de krill
- Algues (certains suppléments)
- Rôle : Effets anti-inflammatoires documentés
- Soutien cardiovasculaire
- Aide potentielle sur l'humeur (dépression légère à modérée, selon certaines études)

DHA (acide docosahexaénoïque)

Source : marine

- Poissons gras (2 fois / semaine)
- Algues (supplémentations végétaliennes)
- Rôles :
- Composant majeur du cerveau et de la rétine
- Essentiel au développement neurocognitif chez l'enfant
- **Soutien cognitif à long terme chez l'adulte (mémoire, fonction cérébrale)**

Les Olives et l'huile d'olive...

Très riche en POLYPHÉNOLS

- Protège les cellules nerveuses
- Antioxydant (prévention cancer)
- Réduisent l'inflammation
- Soutiennent la santé du cerveau



Les Olives et l'huile d'olive...



- L'huile d'olive première pression à froid est extraite mécaniquement, sans chaleur ni solvants. Cela permet de préserver davantage les antioxydants et les polyphénols, des composés qui protègent les cellules nerveuses, réduisent l'inflammation et soutiennent la santé du cerveau.
- L'huile d'olive régulière (souvent raffinée) subit plus de traitements et de chaleur. Elle est plus stable et plus neutre en goût, mais contient moins de polyphénols et de composés bénéfiques pour le cerveau.
- En bref : pour optimiser la santé cognitive, privilégier l'huile d'olive extra vierge (première pression à froid), plus riche en nutriments protecteurs.

Les polyphénols

Les plus biodisponibles: les fruits

- fraises, bleuets, raisins, mûres, framboises, pommes
- Légumineuses et soya, grains entiers, arachides, légumes (pommes de terre, légumes verts feuillus – épinards, bette à carde, chou frisé, oignons),
- Cacao, chocolat, thé, café, vin rouge

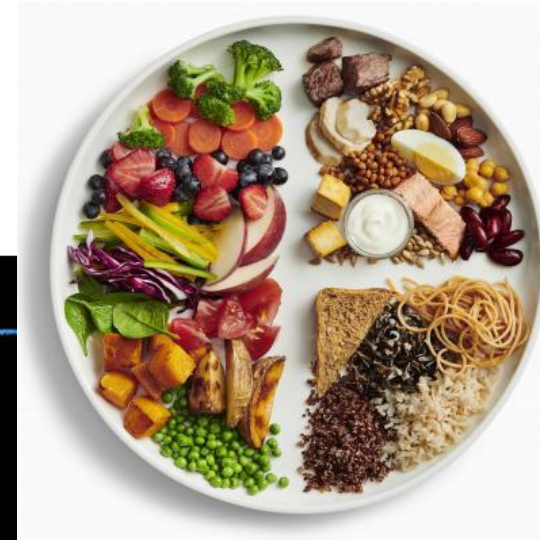


Les Vitamines

Les vitamines

Attention aux excès, attention au marketing!

- Molécules essentielles à l'organisme.
- Bonne alimentation est suffisante à un apport adéquat.
- Suppléments ne sont pas nécessaires!
 - malgré cela plus de 50 % de la population nord-américaine consomme des suppléments vitaminiques. Or, il n'existe aucune preuve du bienfait de cette prise exogène de vitamines.
 - Une consommation excessive peut être néfaste.



Le Lycopène

- Pigment rouge = famille des carotènes
- Présent surtout dans la tomate (melon d'eau, papaye, pamplemousse)
- Contrairement à la majorité des nutriments, le lycopène est + biodisponible lorsqu'il est cuit ou transformé (exemple: sauce tomate et ketchup)
- Études: molécule qui a la capacité d'améliorer la condition cognitive et la mémoire / modèle animal de maladie d'Alzheimer





**La meilleure
manière de
commencer, c'est
d'arrêter
de parler et de
s'y mettre.**

Walt Disney



Conclusion

- Prendre le temps de manger est une habitude simple, mais puissante pour améliorer la digestion et favoriser une meilleure absorption des nutriments.
- La mastication joue un rôle crucial dès le début du processus digestif, tandis qu'un rythme de repas plus lent permet de mieux écouter ses signaux de satiété et d'optimiser la digestion.
- En appliquant des gestes simples comme savourer chaque bouchée, éviter les distractions et manger dans un état de détente, il est possible d'améliorer non seulement la digestion, mais aussi le bien-être général.
- Ces petits changements, adoptés progressivement, peuvent avoir un impact significatif sur la santé à long terme en favorisant une digestion et une absorption optimale des nutriments.



Conclusion

- Mangez:
 - Ce qui pousse
 - Ce qui vole
 - Ce qui nage
 - Moins de ce qui marche à 4 pattes
- Consultez une nutritionniste / diététiste (Assurance ou impôt)
 - Ordre Diététiste Nutritionniste Québec
- Option santé naturelle: oméga-3, huile olive, variété, polyphénols, lycopène, vitamines, stérols



Merci



Rédigé par
Caroline Duquay, Dt. P. Nutritionniste

caroline.nutrisante@gmail.com

438-838-2276