



OPTIMISER SA DIGESTION

Optimiser sa digestion

Le saviez vous?

Chaque catégorie d'aliment (protéines, féculents, légumes, fruits etc..) a besoin d'une enzyme digestive qui lui est propre et possède surtout un temps et un lieu de digestion différent. En effet, les protéines se digèrent dans l'estomac, tandis que la digestion des sucres se situe dans l'intestin grêle par exemple. Le temps de digestion est aussi important car on mettra jusqu'à 5h pour digérer un morceau de viande et 30min pour un fruit.

C'est pourquoi, certaines associations peuvent être difficiles à digérer et gourmandes en énergie pour notre système digestif.

Ressentez vous des lourdeurs? Gazs et ballonnements? Une envie irrésistible de dormir après un repas? Voici les manifestations les plus courantes indiquant que votre système digestif lutte pour digérer votre repas.

Afin de l'aider et l'accompagner comme il se doit, plusieurs "règles de conduite" s'imposent:

- La première et la plus essentielle de toute: **la mastication!** Prendre le temps de mastiquer permet de commencer la digestion dans la bouche. Une quantité importante de salive est sécrétée et des enzymes digestives sont créées. De plus, grâce à cette étape mécanique, les aliments sont broyés, découpés, transformés en petites particules, ce qui "prémâche" le travail de l'estomac.

- Manger **les fruits en dehors des repas** - max 30 min avant ou 2h après. S'ils sont ingérés à la fin d'un repas, ils seront « mis de côté » le temps de la digestion des autres aliments et fermenteront alors ce qui crée des ballonnements, gaz, inconforts intestinaux.



OPTIMISER SA DIGESTION

Optimiser sa digestion

- **Privilégier les associations** suivantes:

- Légumes + Amidon
- Légumes + Protéines
- Amidon + protéines faibles
- Protéines fortes + amidon faibles

Protéines fortes = viande, poisson, œuf, fromages cuits, crustacés...

Protéines faibles = les légumineuses (pois chiche, lentilles, haricots), le tofu et tempeh, les algues, les oléagineux (noix, noix de cajou, amandes, noisettes, cacahuètes..), les champignons...

Amidons forts = Blé (type pâtes, pain...) épeautre, orge, avoine, maïs, seigle, sarrasin et millet...

Amidons faibles ou farineux = les patates douces et pomme de terre, châtaignes, potimarron (et autres types de courges...).

- Les produits laitiers nécessitent une enzyme (la lactase) pour digérer le lactose (sucre) qu'ils contiennent. Cependant, la production de celle-ci cesse presque complètement arrivé à l'âge adulte. Préférer au quotidien **le lait de brebis ou chèvre**, qui de par leur petite taille sont plus proches de l'homme (comparé à la vache), donc faciliterait la digestion de cette lactase.

- **Eviter de boire lors d'un repas**, auquel cas, les enzymes digestives sécrétées par nos organes seront noyées dans l'eau ingurgitée, ce qui empêchera alors la digestion de se faire correctement.

- **Commencer son repas par une crudité** ou par un jus de légume (en fonction de la fragilité de nos intestins, les crudités pouvant être irritables) est une pratique permettant la sécrétion d'enzymes digestives (toujours elles, sans quoi rien ne serait possible!). Elles seront alors déjà opérationnelles au moment du plat.

OPTIMISER SA DIGESTION



Optimiser sa digestion

Chaque personne a des besoins différents et uniques.
Ce sont ici des "règles" de base, mais celles-ci seront toujours à personnaliser et à adapter à son organisme.

Je vous invite à prendre rendez-vous si vous ressentez des troubles du système digestif afin de vous faire accompagner le mieux possible.

Mathilde PHILEMON,
Naturopathe

07 69 00 40 58
mathildephilemon.naturo
@gmail.com,
9 rue des Meuniers,
94300 Vincennes